AJEUM DE **MEMÓRIAS**

ETNA KALIANE PEREIRA DA SILVA
ANDRÊA JACQUELINE FORTES FERREIRA
GABRIELA DOS SANTOS VILASBOAS
IZABELA ALVES GOMES
VIVIAN CARLA H. DOS SANTOS DE CARVALHO
Organizadoras

EDUFBA

Ajeum de memórias

Etna Kaliane Pereira da Silva
Andrêa Jacqueline Fortes Ferreira
Gabriela dos Santos Vilasboas
Izabela Alves Gomes
Vivian Carla Honorato dos Santos de Carvalho
(orgs.)

SciELO Books / SciELO Livros / SciELO Libros

SILVA, E. K. P., FERREIRA, A. J. F., VILASBOAS, G. S., GOMES, I. A., and CARVALHO, V. C. H. S., eds. *Ajeum de memórias* [online]. Salvador: EDUFBA, 2025. 232 p. ISBN: 978-65-5630-934-7. https://doi.org/10.7476/9786556309347.

All the contents of this work, except where otherwise noted, is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International license.

Todo o conteúdo deste trabalho, exceto quando houver ressalva, é publicado sob a licença Creative Commons Atribição 4.0.

Todo el contenido de esta obra, excepto donde se indique lo contrario, está bajo licencia de la licencia Creative Commons Reconocimento 4.0.

AJEUM DE MEMÓRIAS

UNIVERSIDADE FEDERAL DA BAHIA

Reitor
Paulo Cesar Miguez de Oliveira

Vice-reitor
Penildon Silva Filho

EDUFBA

EDITORA DA UNIVERSIDADE FEDERAL DA BAHIA

Diretora
Susane Santos Barros

Conselho Editorial

Titulares
Angelo Szaniecki Perret Serpa
Caiuby Alves da Costa
Cleise Furtado Mendes
George Mascarenhas de Oliveira
Mônica de Oliveira Nunes de Torrenté
Mônica Neves Aguiar da Silva

Suplentes
José Amarante Santos Sobrinho
Lorene Pinto
Lúcia Matos
Lynn Alves
Paola Berenstein Jacques
Rafael Moreira Siqueira

fapesb
Fundação de Amparo à Pesquisa do Estado da Bahia

GOVERNO DO ESTADO BAHIA
SECRETARIA DE CIÊNCIA, TECNOLOGIA E INOVAÇÃO

Etna Kaliane Pereira da Silva
Andrêa Jacqueline Fortes Ferreira
Gabriela dos Santos Vilasboas
Izabela Alves Gomes
Vivian Carla Honorato dos Santos de Carvalho
Organizadoras

AJEUM DE MEMÓRIAS

Salvador
Edufba
2025

2025, autores.
Direitos para esta edição cedidos à Edufba.
Feito o Depósito Legal.
Grafia atualizada conforme o Acordo Ortográfico da Língua Portuguesa de 1990, em vigor no Brasil desde 2009.

Coordenação editorial
Cristovão Mascarenhas

Assistente editorial
Bianca Rodrigues de Oliveira

Coordenação gráfica
Edson Nascimento Sales

Capa e projeto gráfico
Rafa Moo

Coordenação de produção
Gabriela Nascimento

Revisão e normalização
Cristovão Mascarenhas

Sistema Universitário de Bibliotecas – UFBA

Ajeum de memórias / Etna Kaliane Pereira da Silva... [et al.], organizadoras. – Salvador: EDUFBA, 2025.
232 p. : il.

Contém biografia
ISBN: 978-65-5630-810-4

1. Culinária. 2. Memória – Aspectos sociais. 3. Hábitos alimentares. I. Silva, Etna Kaliane Pereira da.

CDD: 641.5

Elaborada por Tatiane de Jesus Ribeiro CRB-5: BA-001594/O

Editora afiliada à

ASOCIACION DE EDITORIALES UNIVERSITARIAS DE AMERICA LATINA Y EL CARIBE

Associação Brasileira das Editoras Universitárias

Editora da UFBA
Rua Barão de Jeremoabo s/n
Campus de Ondina, 40170-115 – Salvador, Bahia
Tel.: +55 71 3283-6164 • edufba@ufba.br • edufba.ufba.br

A todas as pessoas amigas, familiares e companheiras das jornadas da vida que nos proporcionaram tecer este livro. E de forma extremamente especial aos que não estão fisicamente entre nós, mas nos permitiram chegar até aqui em coletivo.

SUMÁRIO

9 • **Apresentação**

PARTE I
CULINÁRIA RESSIGNIFICANDO TRAJETÓRIAS

CAPÍTULO 1
23 • **A afetividade e suas conexões com as práticas alimentares**
Rute Costa

CAPÍTULO 2
43 • **Alimentação, ancestralidade e comunidades terreiros**
Vilson Caetano de Sousa Júnior

PARTE II
MEMÓRIAS NUTRITIVAS: COMERES, COMILANÇAS E SIGNIFICADOS

69 • **Abre-caminho. Bendição.**
Indira Ramos Gomes , Rafael Bastos Jesus, Gabriela dos Santos Vilasboas

CAPÍTULO 1
75 • **Milho: alimento com sabor de aconchego**
Vivian Carla Honorato dos Santos de Carvalho

CAPÍTULO 2
87 • **O fato**
Márcio dos Santos Batista

CAPÍTULO 3
99 • **Caruru de meu pai: congregação entre nutrição, família e religiosidade**
Osiyallê Akanni Silva Rodrigues

CAPÍTULO 4
113 • **A "carne" que cabia no bolso, nutriu e tratou**
Rejane Viana dos Santos

CAPÍTULO 5
125 • **"São João passou aqui?! Passou!": memórias alimentares de uma nutricionista nordestina**
Etna Kaliane Pereira da Silva

CAPÍTULO 6
137 • **Entre pedras e águas: viver e comer no subúrbio de Salvador**
Silvana Oliveira da Silva

CAPÍTULO 7
153 • **“Bolinho” de feijão com arroz**
Ana Thereza da Silva Falcão Passos

CAPÍTULO 8
163 • **Mandioca: sabores, memórias, poesia e nosso patrimônio cultural**
Adriane Trindade, André Dias Araujo, Maíra Julliany Rocha Brito, Mateus Alves Vieira, Martielly Laiara Oliveira Silva, Vitória Santos Macêdo

CAPÍTULO 9
175 • **As farofas: as diferentes versões do comer a farinha de mandioca incrementada com sabores e saberes das casas de farinha à mesa**
Luciana Labidel dos Santos

CAPÍTULO 10
183 • **Trazendo o passado para a mesa: a doce herança de Celestina e Inês – uma viagem culinária através das gerações**
William Santos Silva

CAPÍTULO 11
191 • **Fica, vai ter bolo!**
Izabela Alves Gomes

CAPÍTULO 12
199 • **Catxupa é k kria nos tud**
Andrêa Jacqueline Fortes Ferreira

217 • **Posfácio**

223 • **Sobre as(os) autoras(es)**

APRESENTAÇÃO

AJEUM, de origem iorubá, significa comer junto, um momento sagrado em que se alimenta o corpo e o espírito de maneira coletiva. Pela importância do significado dessa palavara que ela foi escolhida para nomear este coletivo de nutricionistas negras e negros, simbolizando a conexão entre a ancestralidade das integrantes e a comensalidade. A Rede Ajeum surgiu de um movimento espontâneo de reuniões e debates entre nutricionistas negras e negros em meados de 2020, após uma roda de conversa virtual intitulada "Reflexão sobre a formação de nutricionistas pretos", promovida pelo colegiado de Nutrição do Instituto Multidisciplinar em Saúde da Universidade Federal da Bahia (UFBA), com o apoio da nutricionista egressa dessa instituição, Gabriela Vilasboas. A roda de conversa reuniu um número expressivo de participantes de vários lugares do Brasil e gerou o movimento que culminou na estruturação da rede.

A Rede Ajeum se posiciona contra o racismo e suas manifestações que impedem o bem-viver da população negra, além de acreditar na possibilidade de construção e fortalecimento de uma nutrição antirracista, antifascista, anticapitalista, antipatriarcal, anticapacitista, equânime e justa, que esteja a serviço do povo, respeitando as necessidades individuais e coletivas. A partir de uma lente interseccional, a Rede Ajeum luta pela garantia do acesso regular e permanente aos alimentos, em qualidade e quantidade suficientes, sem comprometer o acesso a nenhum outro direito e que respeite as diversidades e a soberania alimentar dos povos e suas comunidades.

A Rede Ajeum surgiu pela necessidade de aquilombamento de nutricionistas negras e negros, construindo um ambiente seguro de compartilhamento de experiências discriminatórias e de resistências vivenciadas, e principalmente, um espaço de fortalecimento e formação na luta por uma nutrição antirracista. Com esse intuito, as pessoas que integram e fundaram a rede participam do projeto de extensão "Rede Ajeum: formação, identidade e fortalecimentos de nutricionistas negras e negros", e, entre as experiencias vivenciadas, destacam-se: reuniões organizativas; discussões coletivas por meio de *lives*, rodas de conversas e oficinas; produção de conteúdos para redes sociais; publicação de resumos científicos, artigos e capitulos de livros; curso para coordenadores de graduações em nutrição; conferência livre de segurança alimentar e nutricional para saúde da população negra; e encontro de nutricionistas negros e negras durante o 28º Congresso Brasileiro de Nutrição.

A Rede Ajeum se mostra como um importante espaço de articulação e construção de lutas com vistas à afirmação do povo negro, contribuindo para a formação profissional de nutricionistas e para o fazer em saúde e nutrição afrorreferenciados e politicamente implicados. Atualmente, é composta por mais de 100 nutricionistas e estudantes de Nutrição negras e negros que atuam nas mais diversas áreas da nutrição. A maioria das integrantes são mulheres e residentes e/ou naturais do estado da Bahia, apesar de também ter integrantes de mais sete estados das cinco regiões brasileiras. A rede conta ainda com integrantes oriundas(os) de comunidades quilombolas e outros povos e comunidades tradicionais. Para fins de organização, o coletivo é composto por um conselho organizativo constituído atualmente por: Vivian Honorato, Gabriela Vilasboas, Etna da Silva, Andrêa Ferreira, Indira Ramos, Rejane Viana, Silvana Oliveira, Osiyallê Rodrigues, Thaíse Ricardo e Anna Thereza Passos.

O livro *Ajeum de memórias* surgiu no início do processo de estruturação da rede como uma forma de aproximação entre as pessoas integrantes e de materializar parte importante de suas trajetórias com a alimentação e nutrição, a partir de suas vivências e dos seus atravessamentos. Em 2020 e 2021, cada autora(o) apresentou suas

memórias em rodas de conversas internas como pontapé inicial da escrita dos capítulos. Nesse ínterim das escrevivências – lembrando a nossa mestra Conceição Evaristo –, muitos desafios e atravessamentos se fizeram presentes, incluindo a pandemia da covid-19, que diretamente impactou nossas vidas em várias dimensões, incluindo a possibilidade de tecermos novas memórias afetivas com as pessoas que nos ensinaram a caminhar e que já não estão mais neste plano para, juntas, escrevermos *Ajeum de memórias afetivas*.

Este livro, ao apresentar memórias alimentares de nutricionistas negras e negros com a inclusão das receitas familiares, leva-nos a comer junto com famílias negras brasileiras e diaspóricas, bem como a refletir sobre diversas temáticas relevantes para a área da alimentação e nutrição e para a saúde da população negra e a observar como a culinária ressignifica as trajetórias das sujeitas. Além de ter possibilitado a escrita de vivências pessoais e os enfrentamentos que emergem do viver no cotidiano com estruturas racistas e excludentes, possibilitando a cada profissional e estudante negra(o) que teceram esta obra declarar o nosso lugar na escrita e o papel da escrevivência como instrumento de resistência de um povo.

Em um país com uma trajetória socio-histórica escrita sob a égide do racismo e marcado pela escravização da população negra, que concentra os piores indicadores de alimentação, nutrição e saúde, incluindo a fome, existe uma manifestação da negação sistêmica de direitos fundamentais a essa população. O Brasil apresenta a maior população negra fora do continente africano, e a ciência da nutrição, à semelhança do que acontece em outras áreas de conhecimento no país e no mundo, não reconhece a necessidade de promover a equidade nesse campo, sendo hegemonicamente pautada em referências brancas e eurocêntricas. Ressalta-se que a Política Nacional de Saúde Integral da População Negra, incluída na lei federal que institui o Estatuto da Igualdade Racial, enfatiza a importância de produzir conhecimento científico e tecnológico em saúde para a população negra e desenvolver processos de informação, comunicação e educação para contribuir com a redução das vulnerabilidades sociais históricas e contemporâneas às quais a população

negra foi sistematicamente exposta. Desse modo, ecoar vozes de profissionais negros e negras de uma forma plural, afrorreferenciadas, que humanize seus conhecimentos e saberes, contextualizando suas memórias com evidências cientificas, é de extrema importância para fortalecer uma nutrição antirracista.

O livro *Ajeum de memórias* é uma obra recheada de vivências diversas e múltiplas de nutricionistas negras e negros no Brasil e na diaspóra, pensada e forjada em terras baianas, na Região Nordeste do país. Trata-se de uma obra que alcança a memória coletiva alimentar e afetiva dos baianos espalhados pelos 417 municípios do estado e, em alguma extensão, nas terras nordestinas, por trazer escrevivências, que, na sua diversidade individual e familiar, guardam um tronco de comunalidade de memórias coletivas compartilhadas. Este livro é mais uma contribuição para a extensa literatura baiana, proporcionando diálogos sobre equidade e justiça social a partir de uma perspectiva afrorreferenciada e politicamente implicada.

Esta obra foi organizada em duas partes. A primeira parte, "Culinária ressignificando trajetórias", composta por dois capítulos, busca, em uma abordagem teórica e introdutória, a compreensão de aspectos essenciais para compreendermos as práticas alimentares da população negra a partir de um arcabouço afrorreferenciado, ressignificando trajetórias, (re)conhecendo a alimentação nos terreiros de religiões de matriz africana e suas conexões a partir da ancestralidade dos povos que constituíram o território baiano.

Já a segunda parte do livro, intitulada "Memórias nutritivas: comeres, comilanças e significados", é focada na apresentação das memórias alimentares e afetivas de profissionais de Nutrição, a partir de temáticas relevantes para a área de Alimentação e Nutrição, pensando as comensalidades coletivas e suas interseções com os contextos sociais e históricos que atravessam as vivências desses profissionais por meio da ativação de memórias históricas com a comida, descritas em formas de receitas de sonhos, desejos e convívios familiares que moldaram a caminhada até o presente. No capítulo que abre a Parte II do livro, apresenta-se um relato profundo e emocionante sobre o alimento e suas relações no processo

de luto. Esse texto relata as várias relações da alimentação no processo de cuidado das mulheres negras e também no processo de cura de dores, apresentando as possibilidades da memória alimentar como demonstração de afeto e expressão de amor.

No segundo capítulo, o leitor será servido com a história de uma família que, através de um alimento, encontrou um novo significado para explicar a vida. Passando pelo contexto socioeconômico e cultural do Recôncavo Baiano e da capital baiana entre o final da década de 1980 e início da década de 1990, o que tece essa narrativa é "O fato". A descrição se constrói pela memória regressa de uma criança que não compreendia que, por meio de uma palavra utilizada cotidianamente por seus familiares, estava escondida a compreensão de como a inflação lhes retirava o poder de compra; como a desigualdade era um fator limitante e como os hábitos alimentares constituíam saberes. A receita é ancestral, deliciosa e composta por uma série de ingredientes que destaca a variedade e diversidade da culinária afro-brasileira. Desejo uma saborosa leitura e que a afetividade do comer te envolva em lembranças.

O terceiro capítulo, intitulado "Caruru de meu pai: congregação entre nutrição, família e religiosidade", simboliza uma preparação afro-brasileira que se tornou tradição na família do autor, a qual é transmitida por diferentes gerações e, simultaneamente, enaltece as raízes candomblecistas, praticadas atualmente por parte da família. O capítulo também destaca como o cozinheiro e pai do autor, Marcos, transmite, por meio da comensalidade, o poder de devoção e da fé para entidades do sincretismo religioso, assim como do amor para todas e todos que degustam desse delicioso banquete preparado majoritariamente com alimentos de excelente qualidade nutricional. O caruru é um prato que nutre a alma, o corpo e a ancestralidade de nós, pessoas negras afrodiaspóricas que referenciam os *saberes passados* em nossa caminhada.

O quarto capítulo retrata a vivência da autora sobre o preparo do fígado acebolado, que é um prato simplista, mas marcado por atravessamentos raciais, regionais, de insegurança alimentar e como potente alimento nutritivo, que tratou a anemia da autora e sua

família. As memórias desse texto traduzem aprendizados valiosos, alcançados em contexto familiar e replicados de maneira exitosa na prática da Nutrição clínica com seus pacientes. Esse capítulo do livro apresenta bastidores muito difíceis, vivenciados numa cidade do Recôncavo Baiano, por uma família preta, sustentada pelas mãos, amor, sabor, pelo "corre" e expertise de uma grande matriarca que ressignificou o prato simplista. Dona Keu – a mainha, matriarca, mulher preta resistente – é destacada como a maior protagonista dessa passagem. Em resumo: ela salvou, tratou e ajuda-nos a compreender que entre os nossos pares, aprenderemos aquilo que o saber acadêmico não deu (e nem daria) conta de ensinar. E a partir desse saber ancestral, você também, leitor, acompanhará qual a melhor estratégia para tratar a anemia ferropriva dos sujeitos individuais e coletividades.

O quinto capítulo é um convite para conhecermos uma época do ano muito importante no Nordeste brasileiro. Em "São João passou aqui?! Passou!: memórias alimentares de uma nutricionista nordestina", a autora apresenta os festejos juninos em uma pequena cidade do interior baiano através das suas memórias. Ela reflete sobre a sua relação afetiva com as comidas típicas juninas, relembrando a preparação do bolinho doce na casa de sua avó materna, evidenciando o amendoim cozido como símbolo cultural do São João em sua cidade e a leitoa assada como uma forma de festejar, promover encontros e partilhas. Por fim, ela destaca como os almoços com muita fartura são provas de amor e amizade na sua família paterna. A autora ainda nos presenteia e eterniza neste livro, receitas de sua vó e sua mainha.

No sexto capítulo, "Entre pedras e águas: viver e comer no subúrbio de Salvador", Silvana Oliveira da Silva compartilha sua experiência de vida em Salvador, onde a alimentação está intrinsecamente ligada ao mar, e descreve como a comunidade se utiliza da prática de pescar e mariscar, não apenas como uma forma de obter alimentos, mas também de manter tradições ancestrais vivas e de garantir segurança alimentar para as famílias. Com isso, faz uma reflexão crítica sobre a falta de reconhecimento e valorização dos conhecimentos e práticas alimentares tradicionais das comunidades negras

no campo da nutrição e saúde. Como forma de valorizar sua cultura alimentar, a autora compartilha uma suculenta receita de moqueca de sururu, que simboliza não apenas um prato, mas também uma memória afetiva ligada à sua identidade e história no subúrbio de Salvador.

O sétimo capítulo traz, além da receita culinária do "bolinho de arroz e feijão", uma deliciosa e emocionante viagem a um passado distante no qual as reuniões familiares se faziam presentes através do alimento. Mostra a partilha da rotina, da vida individual entre uma mãe e seus filhos, sendo realizada no momento de comensalidade, da forma mais simples e primitiva: usando as mãos para modelar o alimento que será ingerido.

O oitavo capítulo é uma construção coletiva entre graduandos em Nutrição que discutem a temática da mandioca. Nele estão presentes dois relatos de vivências e memórias com esse alimento. Além disso, você vai encontrar receitas de bolo de aipim e beiju de tapioca, produtos originados da mandioca. Esse capítulo é uma viagem por memórias culturais e alimentares de diferentes comunidades quilombolas.

Na escrita do nono capítulo, o resgate da memória alimentar se entrelaça com o prazer em comer com farofa e os bons momentos na comensalidade familiar. Assim, é abordado sobre o hábito de comer farofa em boa parte das refeições. A base de farinha de mandioca, as farofas apresentadas são feitas com diferentes ingredientes para acompanhar determinadas preparações. No decorrer do texto, a influência do costume familiar é trazida, com relatos de saberes passados entre as gerações, com lembranças de momentos com a avó materna da autora, bem como da sua mãe e que foi apreendido por sua filha.

No décimo capítulo, a relação entre Celestina e Inês é retratada de forma encantadora através da culinária, destacando a cozinha como um espaço sagrado de transmissão de saberes e tradições. William Santos Silva explora o simbolismo dos pratos preparados, em que cada receita é como uma página de um livro de memórias, resgatando histórias e emoções de tempos passados. Cada refeição

torna-se uma celebração que homenageia nossos antepassados e, por meio delas, mantém viva nossa herança na mesa. Essa herança culinária nos ensina a valorizar nossas raízes e a importância de compartilhar essas riquezas com as novas gerações. Cozinhar e comer juntos transformam-se em atos de resistência cultural, fortalecendo os laços familiares e comunitários e perpetuando a riqueza de nossa história em cada sabor, prato e momento.

No décimo primeiro capítulo, é possível trazer à memória uma frase clássica, dita até hoje, em todas as festas de família. Em "Fica, vai ter bolo!", Izabela Alves Gomes nos leva diretamente para as suas vivências da infância, nas quais o "bolo de bolo" era uma preparação indispensável que proporcionava o encontro da família, seja na cozinha ou ao redor da mesa. Nesse capítulo, podemos ver também a importância das memórias alimentares, do conceito de *comfort food*, que anteriormente era conhecido pela moralidade americana como uma justificativa para o consumo de alimentos ditos "não saudáveis" e, hoje, já é utilizado como um critério de valorização das nossas experiências alimentares e dos momentos de comensalidade. O texto traz, ainda, a primeira receita executada pela autora e reproduzida até hoje nas aulas práticas da disciplina de Técnica Dietética.

No último capítulo, "Catxupa eh k kria nos tud", voltamos ao continente berço da humanidade – África –, e aportadas nas memórias do Atlântico Negro, a autora partilha as trajetórias históricas e sociais que fazem da Catxupa tessitura social e simbolo afetivo e culinário do povo das ilhas de Cabo Verde. Feita à base de milho, feijões, verduras, carnes e/ou peixes, a Catxupa é antes de tudo uma tecnologia educativa intergeracional, comunitária e diaspórica, que permite, em movimento Sankofa, olhar o futuro a partir do passado e caminhar no presente. A partir do itinerário coletivo para o preparo, a Catxupa emana os sons do batuque do pilão e dos movimentos ritmados da separação do milho do farelo, na qual *Ma pritinha* aguarda, no fogo da lenha, o Ajeum da memória alimentar e ancestral de um povo semeado no Atlântico e pulverizado, pelo Saara, em grãos de areia no mundo.

Assim, o livro *Ajeum de memórias* é um registro histórico no meio da caminhada rumo à equidade e à justiça social, que nutricionistas negras e negros, guiadas por aquelas que vieram antes, no passado longinquo ou recente, ousaram sonhar e tecer coletivamente, rememorando as suas vivências e suas gentes, misturando texturas, sabores, cheiros e afetos que movem as escrivivências alimentares coletivas e individuais e a cosmopercepção do ser em constante movimento no tempo. A obra retrata as memórias alimentares em conexão com os aspectos teóricos, estabelecendo elementos importantes para compreendermos a amplitude das questões que atravessam o ato do comer e como a nutrição em afroperspectiva precisa ser parte do processo de formação profissional e disparador de diálógos nas diversas áreas dos saberes, promovendo um cuidado integral que entenda os aspectos alimentares do povo negro.

Que a palavra seja o nosso alimento diário de movimentos e afetos!

Etna Kaliane Pereira da Silva
Andrêa Jacqueline Fortes Ferreira
Gabriela dos Santos Vilasboas
Izabela Alves Gomes
Vivian Carla Honorato dos Santos de Carvalho

PARTE I

CULINÁRIA RESSIGNIFICANDO TRAJETÓRIAS

CAPÍTULO 1

A afetividade e suas conexões com as práticas alimentares

RUTE COSTA

O mingau de fubá da vovó: *sabor e memória de um amor sem palavras*

Eu me lembro da pequena cozinha da vovó Perpétua, em sua casa na roça, em São José das Três Ilhas, distrito de Belmiro Braga, Minas Gerais. Não estou certa sobre a cor daquelas paredes, creio que eram mostarda, mas me falta convicção, já que o acúmulo das cinzas do fogão de lenha confundia os olhos. Nesse cômodo, havia uma janela modesta, de cor azul, que não era capaz de fazer a exaustão da fuligem, por isso a casa inteira cheirava a fumaça e, ao longo da estadia, todas as nossas roupas e cabelos se impregnavam desse aroma.

Havia uma pia estreita no canto oposto à braseira e um armário de madeira, onde ela guardava os alimentos secos em latas grandes: pó de café, feijão, açúcar cristal e fubá. Sobre o fogão de lenha, víamos quase sempre alguns gomos de linguiça de porco postos para defumar, e era de costume, ainda, ter três ou quatro bananas d'água assando na chapa de ferro. As cascas rachavam com o calor, manando uma calda saborosíssima. À medida que os parentes iam comendo as que já estavam assadas, fazia-se a reposição. Vovó nos dizia que cozinhava a fruta para aproveitar a quentura. Nunca faltou essa iguaria na casa da roça.

Da pequena ventana da cozinha, podíamos apreciar o quintal dos fundos, o chão de terra batida, a sombra das árvores frutíferas enfeitando o terreiro, um balanço preso em um galho espesso, além de galinheiro e chiqueiro dispostos na fronteira distal. Havia

pitangueira, pé de fruta-do-conde, abacateiro, cana-de-açúcar, mamoeiro do tipo formosa, pé de coquinho catarro, goiabeiras (branca e vermelha), mangueiras (carlotinha, coração de boi e espada), bananeiras (figo, d'água, ouro, maçã), coqueiro, laranjeira da terra, limoeiro do tipo galego, cafeeiro e um exuberante jardim de hortelãs rente à porta da entrada.

Eu poderia passar uma tarde inteira contando os detalhes daquele quintal, que se conectava à cozinha e às pessoas. Assim como narrar quanto eu adorava permanecer ali por horas viajando na minha imaginação de menina, inventando histórias de aventuras, brincando de subir nas árvores com minha irmã e primas(os), desenhando no chão com pedaços de carvão, fazendo chazinho de alfavaca e preparando algumas comidas de "mentirinha" com as folhas de cróton verde e amarelo, planta que apelidei de pé de galinha.

Tenho a impressão de que na roça havia certa consciência coletiva e respeito à sacralidade do tempo das coisas. Mais do que isso, a natureza era tratada como sujeito. Ninguém parecia insatisfeito quando a goiabeira adormecia ao findar do verão, pelo contrário, honravam o seu labor e a oferta generosa dos seus frutos, evitando desperdiçá-los. Vovó era exemplo, não deixava pomo apodrecer no chão e, no início do outono, passava horas na lentidão da lenha, até fadigar os braços no tacho de ferro, para, por fim, nos mimar com o seu doce de goiabada cascão.

Se cada árvore se torna plena em um tempo singular e cíclico, a variedade da alimentação das famílias não se originava da manipulação sintética da natureza, mas resultava da partilha entre vizinhas(os), amigas(os) e familiares. A água de beber era coletada na mina do quintal da madrinha Lili. Dona Bebê sempre oferecia sacolas cheias de jabuticaba, em dezembro. Dona Nenzinha regalava quiabo, couve manteiga e serralha, tudo fresco, da horta do seu quintal. Já Carmélia, a bamba das compotas, nos acarinhava com doce de mamão verde espelhado, abóbora com coco ou de leite – no ponto de corte –, que comíamos com o queijo minas fresco do curral do seu Adolfo. Vejo na partilha os sentidos da ética *ubuntu*, a percepção profunda que a nossa existência se completa na vida que está interna

e externa a nós. Na prática do "ser porque somos", a filosofia africana se desdobrava com leveza. Isso era concretude, não abstração.

Para além das trocas e doações, vovó Perpétua comprava fubá com seu *Bier*, da Fazenda São Filipe, pois sabia que ele mesmo moía o milho que plantava. Quando não adquiria o alimento direto da(o) lavradora(or), ela comprava na venda da Tereza e do Vagner, onde encontravam-se as produções dos sítios da região. Porém, o pão e a rosca chegavam pelas mãos do motorista do ônibus da noite, vindo da cidade de Juiz de Fora (MG).

Toda vez que chegávamos para visitá-la, vovó matava a galinha mais gorda do galinheiro, temperava com alho, pimenta do reino, sal, limão galego e deixava marinar. Colocava um pouco de óleo na panela e fritava a pele da galinha com dois dentes de alho amassados, até extrair a gordura animal. Em seguida, acrescentava os pedaços da ave, fritando e pingando um pouco de água, fritando e pingando até cozinhar completamente. O acompanhamento favorito era couve manteiga refogada que retirava ali mesmo do quintal, cortada em *chiffonade*. Eu sempre admirei a forma como ela enrolava as folhas cuidadosamente e depois fatiava filetes bem fininhos, passando a lâmina da faca tão próximo a curvatura da mão, que causava arrepios em quem acompanhava a ação com olhos atentos.

De todas as recordações que tenho da minha vó, a mais marcante era do momento em que nos servia o café da manhã. Quase sempre oferecia mingau de fubá. As fibras ásperas arranhavam a nossa língua; apesar disso, ela afirmava que fubá de moagem grossa era o melhor de todos e que aquele, não o da cidade, dava "sustança".

O mingau da vovó Perpétua era preparado do seguinte modo: fubá diluído em água e espessado no fogo. Ela não tinha medida tabelada, usava os olhos, acionava os sentidos do corpo e, assim, determinava a proporção e a consistência que mais lhe agradava. O ponto de cozimento era quando o creme estava borbulhando, soltando da panela. Era importante cozinhar bem, caso contrário podia dar "dor de barriga", enfatizava com razão. Depois de pronto, vovó arrumava os pratos, temperava com um pouco de leite quente

e açúcar cristal. Distribuía as colheres e anunciava: "*come pela beirada,* sá minina*, pra não queimar a língua!*".

Algumas vezes, para a nossa felicidade, vovó acrescentava manteiga ao mingau incendido. Lembro-me de vê-la empurrar o pedacinho da gordura, da faca para o prato, com a pontinha do dedo indicador. Aqueles dedos grossos e pequenos, pele enrugada feito folha de papel amassado, mas de mãos fortes feito chumbo, pela lida como lavadeira durante toda a vida. Eu sabia que manteiga era um ingrediente caro, por isso, raramente conseguia comprar. Vovó nunca soube dizer em palavras que nos amava, poucas vezes nos beijou ou fez cafuné, mas para mim, naquele gesto havia muito significado. O mingau de fubá grosso era linguagem de afeto sem enunciado. Não há dúvidas, comíamos amor de vó.

Ao receber o convite da Rede Ajeum para elaborar este capítulo, lembrei da história aqui relatada. São inúmeros os desafios de escrever sobre as conexões do afeto na experiência alimentar da população negra. Apesar de assinar como única autora, o fiz a partir do encontro com intelectuais negras(os) e indígenas que discorrem sobre o amor e a vida. Sim, o amor. Não de um ponto de vista romântico, mas desde uma perspectiva afro-ameríndia, coletiva e contracolonial. Eu me alimentei dos textos de bell hooks (2010, 2019), Ailton Krenak (2019), Henrique Vieira (2019) e, à beira do fogão, com elas(es), cozinhei e me emocionei enquanto preparava o que partilho aqui.

Busquei, ainda, me manter conectada com as reflexões oriundas dos processos terapêuticos, experiências familiares e dos territórios quilombolas, onde venho desenvolvendo ações de pesquisa e extensão, por meio de processos participativos, enlaçados com respeito e luta por direitos.

Do lugar do sentir as comidas que narram, dos corpos-mulheres-negras e seus atravessamentos interseccionais, da carestia, da resistência e do movimento afroancestral impressos nas cozinhas afro-brasileiras, circunscrevo a partida, o meio e o recomeço deste capítulo. Permito-me ser atravessada pelos sentidos que o afeto e o alimento produzem na minha própria existência. A neutralidade,

que habitualmente a intelectualidade branca supõe realizar em seus escritos, não me interessa. Eu sou parte da matéria que escrevo, e somente do lugar de mulher negra, em diálogo com o contexto social da cozinha afro-brasileira é que posso enunciar a alimentação (Hooks, 2019; Nascimento, 2016).

Enquanto estava elaborando a narrativa que inaugura este texto, consultei alguns de meus familiares sobre as suas memórias alimentares que envolvessem a relação de afeto com vovó Perpétua. Recebi variadas receitas culinárias e narrativas do prazer associado aos sentidos do corpo diante da lembrança dos sabores. Elas e eles enunciaram o apreço por esta ou aquela comida, no entanto, ninguém se ocupou de expressar as emoções que as(os) conectava à mãe, à avó, à dona de cada uma daquelas preparações. Mesmo diante de minha insistência, afastaram-se dos detalhes, das lembranças, ainda que estivessem presentes na dimensão subjetiva. Não significa que inexiste afeto, talvez não saibam ou temam acessá-lo.

Reprimir os sentimentos tem sido uma estratégia de sobrevivência da população negra, desde a escravidão, na qual os laços familiares, os vínculos com o território e o exercício da espiritualidade eram brutalmente rompidos. O projeto colonial implantou condições muito difíceis para o viver das pessoas negras (Hooks, 2019), através da operação de políticas sádicas de dominação e mecanismos brutais de silenciamento. Com o fim do regime jurídico que sustentava essa ordem, vimos instalar um fenômeno cultural que mantém e reproduz relações de opressão, exploração e poder, distorcendo e impedindo a capacidade plena de nutrição e expressão do afeto (Kilomba, 2019).

A construção de barreiras emocionais continuou a ser prática na vida da população negra, diante da colonialidade, o racismo e a supremacia das(os) brancas(os), fenômenos constantemente atualizados, reencenados e sofisticados, de modo a manter, no cotidiano, as subjetividades do escravismo. Esses eventos intensos e violentos, cuja frequência e imprevisibilidade superam a capacidade de resposta do aparato psíquico humano, são históricos e culturais e

contêm a irracionalidade traumática do confronto com a desumanização compulsória e sistemática do racismo (Kilomba, 2019).

Diante de tanta violência, de maneira geral, conter e afastar-se das emoções passou a povoar o imaginário de muitas pessoas negras como uma capacidade positiva, sinal de personalidade forte (Hooks, 2010). É assim que, muitas vezes, temos lidado com os desafios cotidianos. Mas o que estou a tratar nesse trecho é apenas um fio da teia extremamente complexa, que tem a ver com os limites da sobrevivência. Não é possível associar esse recurso psíquico da população negra como uma escolha dentre muitas possíveis. Optar, desde alguns séculos, tem sido um privilégio da branquitude.

Para bell hooks (2010), raramente o afeto na vida da população negra tem sido um tema discutido. É doloroso assumir nossas frustrações como amantes ou reconhecer que sentimos existir pouco ou nenhuma experiência, em nossa caminhada, que promova a expansão e o nosso crescimento nas múltiplas dimensões do ser. Não deveríamos reconhecer o afeto como substantivo, mas como ação, do verbo afetar. E, se o afeto não é ação instintiva, mas ato de vontade e escolha, temos muito a pensar.

Ao afirmar isso, não significa que o afeto, no sentido elegido aqui, foi ou é impossível de ser experimentado pela população negra. É imprescindível destacar as condições estruturais e sociais que, sistematicamente, buscam fragilizar a sua potência, a exemplo da fome. Por outro lado, devemos enaltecer as insurgências coletivas, que, apesar das opressões, encontraram maneiras de enunciar as afeições. A comida é uma das linguagens de amor que encontramos para promover comunhão, subverter a ordem da objetificação e mercantilização da vida, pois nos conecta à potência da partilha, dos encontros e das relações, provoca alegria e, certamente, marca profundamente a nossa história com o amor.

A fome é *afeto* inventado

"A fome é invenção dos que comem", disse Carolina Maria de Jesus, ao reconhecer a fome como fenômeno social produzido e desejável à manutenção do poder da cultura patriarcal capitalista supremacista branca. Sim, a fome é afeto, do verbo "afetar", no sentido mais doloroso que pode significar, e esse afeto é produzido. Definitivamente, a fome no Brasil e no mundo não é um problema de produção de alimentos, pois há condições materiais para alimentar a humanidade, mas a fome insiste em ocupar a cena. Se a comida é um direito humano, quem são considerados humanos de direito? Para alguns grupos sociais, é permitido acessar alimentos de forma suficiente e a outros não. Sendo assim, a fome é afeto que não se destina a todos, mas afeta a alguns corpos.

Não se trata do fenômeno biológico, que aciona sensação passageira de desconforto, sinal breve do corpo que indica a hora de comer. Esse sinal, que funciona como um convite, é respondido pela ingestão de comida. Enunciamos a fome enquanto um fenômeno social e coletivo que se materializa nos corpos.

O livro *Geografia da fome*, de Josué de Castro (1984), analisou e mapeou as diferentes formas de expressão da fome nos conjuntos regionais brasileiros, já que os fenômenos não se dão todos da mesma maneira. Da leitura, destaco duas categorias analíticas: a fome enquanto crise e a fome estrutural.

No Brasil, durante muito tempo, a fome foi caracterizada como resultante de situações de crise, atrelada a conjunturas extremas e/ou oriundas das adversidades da natureza. Pensar na fome como exceção pode parecer escolha despretensiosa, mas é uma opção, pois o modo como elegemos refletir sobre o fenômeno influencia a construção de respostas para a sua solução.

Compreender a fome, a partir da perspectiva estrutural, é considerar que se trata de um fenômeno que acontece no curso regular da sociedade. O nome já aponta para a causa: a produção dessa fome é a estrutura da sociedade que vai normatizando e naturalizando as desigualdades no acesso regular e permanente a alimentos de qualidade ou dos meios para a sua obtenção. Assumir a fome

como um fenômeno estrutural é reconhecer a sua produção, reprodução e, mais, impor responsabilidades.

Na fome estrutural, alguns grupos não são humanos sujeitos do direito à alimentação adequada e saudável. E são esses mesmos humanos que não estão representados nos espaços de poder e decisão política-econômica-social. Carolina Maria de Jesus (2019, p. 25), atenta à importância da participação política para a transformação da realidade social, enunciou: "o Brasil precisa ser dirigido por uma pessoa que já passou fome".

O debate científico pode auxiliar a compreender esse fenômeno a partir da produção dos números e dados. Os importantes Inquéritos Nacionais sobre Insegurança Alimentar no Contexto da Pandemia da covid-19 no Brasil, desenvolvidos pela Rede Brasileira de Pesquisa em Soberania e Segurança Alimentar (Rede Penssan) nos anos 2020 e 2022, como partes do projeto do "Inquérito nacional da de insegurança alimentar no Brasil no contexto da covid-19" (VigiSAN), expuseram números alarmantes sobre a fome no Brasil. Os resultados da primeira edição mostraram que, 116,8 milhões de brasileiras e brasileiros não têm acesso pleno e permanente a alimentos, e 19,1 milhões de pessoas (9% da população) estavam em situação insegurança alimentar e nutricional grave, a fome. Quando os domicílios avaliados são chefiados por mulheres de cor preta ou parda, a condição se amplia e se agrava (Rede Brasileira de Pesquisa em Soberania e Segurança Alimentar, 2021).

A segunda edição do Inquérito Nacional sobre Insegurança Alimentar no Contexto da Pandemia da covid-19 no Brasil mostrou que mais da metade da população do país, isto é, 125,2 milhões de pessoas, vive com algum grau de insegurança alimentar. Em pouco mais de um ano, o número de pessoas que convivem cotidianamente com a fome saltou para 33,1 milhões (15,5% da população). Isso significa que são 14 milhões de novas(os) brasileiras(os) em situação de segurança alimentar grave (Rede Brasileira de Pesquisa em Soberania e Segurança Alimentar, 2022).

As formas mais severas de insegurança alimentar – moderada ou grave – atingem, majoritariamente, a população nas Regiões Norte

(45,2%) e Nordeste (38,4%). No último ano, o aumento da fome na população negra foi de 70%, e os resultados seguem a demonstrar que a insegurança alimentar é maior nos domicílios nos quais a pessoa de referência se autodeclara preta ou parda. Em 2022, 65% dos lares chefiados por pessoas negras conviveram com restrição de alimentos. As mulheres continuam sendo as mais impactadas pela fome, haja vista que seis de cada dez lares onde elas são as pessoas de referência convivem com a insegurança alimentar. E para agravar a cena, os dados mostraram que a fome dobrou nas famílias com crianças menores de dez anos (Rede Brasileira de Pesquisa em Soberania e Segurança Alimentar, 2022).

E por que não é um acaso que a fome estrutural, no Brasil, tenha raça/cor, gênero e localização geográfica? O Brasil se fundou a partir das desigualdades raciais. Nunca podemos nos esquecer de algo que ainda não fomos capazes de superar, isto é, a negação da humanidade das pessoas negras. Essa nação nasceu da exploração de pessoas negras e indígenas, da expropriação dos seus bens, dos seus saberes, das suas almas. Tudo de forma sistemática, legalizada e socialmente normatizada nas relações sociais cotidianas.

A grave situação de fome que vivenciamos na atualidade dos anos 2020 é um problema estrutural potencializado por uma crise sanitária e política. A pandemia de covid-19 não inventou a fome no Brasil, mas expôs, alargou e aprofundou as desigualdades históricas que ferem o acesso à alimentação adequada e saudável. Pensar a fome enquanto um produto estrutural da sociedade nos ajuda a encontrar soluções. Somente com o fim das desigualdades estruturais de raça, econômicas, de classe e gênero, será possível superar a fome.

Quem são considerados humanos impedidos do direito à alimentação adequada e saudável?

Os resultados numéricos, apesar de importantíssimos, não são capazes de retratar a perspectiva daquela ou daquele que sente a fome no corpo. É preciso complexificar a fome e isso significa levar em consideração as narrativas das pessoas que a vivenciam. Atentemos as narrativas da doutora *honoris* causa pela Universidade Federal do Rio de Janeiro (UFRJ), Carolina Maria de Jesus, nascida em 1914,

em Minas Gerais. Carolina passou parte da sua vida na favela do Canindé, Zona Norte de São Paulo, foi mãe de três filhos, que sustentou através da reciclagem. O livro *Quarto de despejo: diário de uma favelada*, lançado em 1960, é um relato da gestão da fome e merece a genuína atenção por sua atualidade.

A ação de manejo da carestia, retratada na obra de Carolina de Jesus, é ato agenciado por mulheres, na sua grande maioria. São elas que criam estratégias para gerir e sair desse processo, cuja dinâmica e progressão são singulares. A fome costuma se agravar com o decorrer do tempo. Primeiro, vemos a perda da qualidade dos alimentos consumidos e, em seguida, a situação se agrava até que ocorra a redução da quantidade.

No processo de gestão da fome, as mulheres são, possivelmente, as primeiras a se privarem dos alimentos, para que as crianças se alimentem. As(os) filhas(os) são as(os) últimas(os) a serem desapossadas(os) de alimentos. Em um lar no qual as crianças não têm o que comer ou precisam pular alguma refeição, há extrema fome, porque possivelmente a mulher já suprimiu refeições ou vivencia a fome. Apesar disso, frequentemente vemos um discurso moral, culpabilizador, sobre a mulher, especialmente quando a insegurança alimentar e nutricional se expressa no corpo gordo de uma mulher negra. São tantos julgamentos morais impostos a ela.

A fome é cheia. Os relatos de Carolina mulher demostram que o desespero por comida e água mobiliza a sua vida, desde o despertar ao acostar. Toda a rotina diária dela era organizada para enfrentar os desafios de encontrar o que comer e beber. Lemos as notas de uma cabeça repleta de preocupações e incertezas. A fome ocupava cada minuto de seu dia, cobrava o esforço físico daquela que chegava em casa tarde e acordava cedo para catar papel. Lemos o relato de um cotidiano de exaustão física e emocional, uma alma tomada de tristeza e indignação, repetidos enunciados de vontade de morrer, o desespero diante da chuva, pois esta impossibilitava o recolhimento de papelão e a certeza de que não poderia alimentar os filhos.

É um livro cheio de denúncias sobre a estrutura social excludente às pessoas negras, que vivem no quarto de despejo das cidades.

Revelou, ainda, os privilégios da elite branca, os que moravam na sala de visita. A causa da fome, para Carolina de Jesus, são as desigualdades estruturais.

> Quem não conhece a fome há de dizer: quem escreve isto é um louco. Mas quem passa fome há de dizer: Muito bem Carolina. Os gêneros alimentícios deve ser ao alcance de todos. Como é horrível ver um filho comer e perguntar: Tem mais? Esta palavra 'Tem mais?' fica oscilando dentro do cérebro de uma mãe que olha as panela e não tem mais (Jesus, 2019, p. 38).

Há ainda outra questão intrigante em relação a Carolina Maria de Jesus. O livro *Quarto de despejo: diário de uma favelada* vendeu 70 mil exemplares no primeiro ano. Um sucesso, se considerarmos que uma tiragem bem-sucedida, na época, era de 4 mil exemplares/ano. O livro foi traduzido em 13 idiomas e alcançou mais de 40 países, em cinco anos. Entretanto, a mesma sociedade branca que produzia a fome de Carolina Maria de Jesus consumia o seu livro (Santos, 2009).

Lélia Gonzales (1984) diz da neurose cultural brasileira, esse modo de operação social que fraciona e seleciona a parte da pessoa negra e da sua produção para ser apreciada como um objeto. Gostam da bunda, do samba, da comida, da capoeira, mas detestam o inteiro, o ser. Consumia-se a narrativa de dor de Carolina Maria como um espetáculo ou entretenimento? Seria o motivo de tanto sucesso do seu diário? Mesmo depois de ela se mudar de Canindé, por que continuou a ser fotografada na favela, por editoriais jornalísticos? Por que o nome da segunda obra, *A felizarda*, foi vetado pela editora e intitulado *Pedaços de fome*, mesmo não sendo a fome o tema central do manuscrito? A aderência de Carolina à "persona favelada e faminta" diz muito sobre o que a sociedade brasileira espera de uma mulher negra.

Carolina Maria e sua obra são gigantescas. Ela foi poetisa, escritora de peças teatrais, ficções, compositora musical e cantora, mas só lhes interessava ler e consumir a dor de Carolina Maria. A sociedade branca brasileira é sadista desde a escravidão. E quem está na

sala de visitas deseja a superação da fome das mulheres negras? Pergunto, não afirmo. A fome é a escravidão atual, escreveu Carolina Maria de Jesus, em 13 de maio de 1955, em *Quarto de despejo: diário de uma favelada* (2019).

Enunciar as palavras que coloco em cena tem certa dureza, mas a narrativa de mulheres negras, diz Conceição Evaristo (2007), não são para ninar os da casa-grande, e sim para incomodá-los em seus sonos injustos. É preciso pensar nos impactos da experiência da fome na subjetividade das pessoas e os vestígios que tal violência produz na relação com o alimento. A fome também é afeto.

Insurgência coletiva negra: a comida como comunicação, cultura e afeto

Lélia Gonzales (1984) faz a sua ginga com as noções de consciência e memória no texto "Racismo e sexismo na cultura brasileira". Partiremos desse movimento brincante com as palavras para chegarmos à compreensão da comida como recurso de comunicação de afeto na perspectiva cultural para a população negra.

Como consciência, Gonzales (1984) indicou se tratar do recurso de dominação daqueles que podem narrar a sua verdade como versão única dos fatos, ação do desconhecimento que encobre outras(os) sujeita(os) ou as(os) posiciona estrategicamente para a alienação do saber. A consciência, para a referida autora, está vinculada ao discurso ideológico, o lugar da rejeição e poder numa dada cultura, "[...] ocultando a memória, mediante a imposição do que ela, consciência, afirma como a verdade" (Gonzales, 1984, p. 226).

Já a memória, Lélia Gonzales (1984) considera como o lugar onde estão inscritas as histórias que não foram escritas, o lugar da emergência de verdades elaboradas e preservadas com as astúcias daquelas(es) que estão à margem. A memória inclui o que a consciência exclui.

Para Fernanda Carneiro (2006), as memórias coletivas dos povos amefricanos estão relacionadas à produção de condutas, estratégias e conteúdos num contexto de opressão ou liberdade vivida sob tensão. Trata-se da genialidade das produções culturais de resistência aos dispositivos de dominação, fazendo com que fosse possível manter o elemento negro no Brasil (Sodré, 1988).

Memória na perspectiva amefricana não é coisa abstrata que está separada do corpo, quase que como algo que paira sobre as nossas cabeças e em algum momento desce e se materializa. Pelo contrário, são concretudes que existem e se expressam na materialidade do corpo, pois precisa desse território para se efetivar. O corpo-memória-amefricana é, sobretudo feminino e negro. É um corpo estético-político, marcado por experiências singulares de exclusão, por movimentos, dinâmicas, enfrentamentos aos poderes sociais hostis (Carneiro, 2006).

A memória é a elaboração que se constrói na experiência. E a experiência que tratamos aqui é algo que nos acontece, nos passa e nos toca (Bondía, 2002). As(os) sujeitas(os) da experiência são aquelas(es) que se expõe a ação com plena atenção, disposição para pensar, olhar, escutar e sentir mais devagar, demorando-se nos detalhes, suspendendo a opinião, o juízo e o automatismo da ação, cultivando a atenção e a delicadeza, abrindo os olhos e os ouvidos, aprendendo a lentidão, escutando aos outros, cultivando a arte do encontro, calando muito, tendo paciência e dando-se tempo e espaço. A experiência, no sentido aqui exposto, deixa algumas marcas e imprime vestígios de sua passagem (Bondía, 2002).

As memórias amefricanas são elaboradas no fazer da cura, das escolhas e combinações das ervas, na feitura da comida, na organização e trânsito pelos quintais e matas, no cuidado com a saúde, na produção de tecnologias sociais, na gira, na sedução do rodar a saia. Não existe uma memória ou ancestralidade negra em abstrato. Os modos culturais da população negra passam pelo corpo e não estão restritos à razão.

Queremos destacar a comida como uma produção cultural negra brasileira, que é gerada pela experiência da diáspora africana em

solo ameríndio. Nela se inscrevem as memórias, as potências, as insurgências coletivas de um povo que insiste em viver. A comida é também linguagem, um sistema de comunicação complexo e práxico, como afirmou Cordeiro (2019), pois trata-se de um conjunto de ações que cria organização, ser e existência, efetua transformações, produz movimentos, formas e *performances*.

Voltemos à linguagem de amor sem palavras que inaugura este capítulo: o mingau de fubá da vovó Perpétua. Comida preparada a partir do corpo de uma mulher preta, mineira, filha de Ramiro e Adelaide, que nasceu em 1914, morreu em 2021 e vivenciou profundamente a cultura alimentar preta rural. A memória construída em torno dessa preparação, que nos era oferecida por ela, dialoga com o território, com as pessoas, com os aprendizados históricos, com a desigualdade do sistema capitalista e, poderosamente, foi capaz de nos comunicar o seu amor. Esse mesmo mingau de fubá ou angu doce é uma comida muito comum na experiência alimentar da população negra brasileira. Nas pesquisas que desenvolvemos nos quilombos do Brasil (Lisbôa, Costa, Almeida, 2021), vemos frequentemente o angu ser mencionado, seja nas grandes refeições, acompanhando a galinha com quiabo, seja no ponto de corte para o café da tarde ou como papa no desjejum. Ainda podemos observar o uso de várias tecnologias sociais para a moagem, armazenamento e aproveitamento integral dos componentes dessa planta.

Apesar de o milho-verde ser um alimento originário da América Central, uma planta produzida e consumida vastamente no território nacional, a culinária afro-brasileira, por sua capacidade de biointeração (Santos, 2007), expressa o apreço pelo angu de milho, uma linguagem alimentar que rememora o território africano. Vejamos pela etimologia da palavra "angu" cuja origem é àgun do idioma africano *fom* da África Ocidental e que se refere a uma papa de inhame sem tempero. A palavra também pode provir do iorubá *a'ngu* (Cunha, 1996). O etnógrafo da alimentação afro-brasileira, Manoel Querino (1957) também mencionava o angu em seus escritos que datam do início do século XX, apresentando-nos essa preparação no rol das comidas consideradas por ele como afro-brasileira

e puramente africana. Dito isso, queremos afirmar a comida como comunicação, cultura e afeto, uma forma de insurgência coletiva negra brasileira, potência de vida.

Considerações finais

Ainda há uma última coisa que desejo escrever ao concluir este capítulo. Ao reconhecer a potência da mulher negra para a cultura afro-brasileira com especial destaque à cozinha, não quero produzir com isso uma perspectiva romantizada da exploração do trabalho feminino, mas desconstruir a ideia folclórica de que a comida, enquanto signo da cultura pode estar destituído do seu agente. Não! A comida da população negra deve honras às mulheres negras e isso não pode ser esquecido jamais.

Porém, construiu-se, em torno da mulher negra, a imagem ilusória que a define como aquela que sabe e deve, por natureza, cuidar, limpar, ninar, ouvir, acolher, cozinhar e ser "a boa amiga". Essa imagem é aquela que Lélia Gonzales (1984) trouxe a cena, como denúncia aos textos de Gilberto Freyre, cujos eufemismos sádicos insistem no estereótipo da boa ama negra, a mãe preta, a *bá*, a que cerca o berço da criança brasileira com bondade e ternura. Porém, cuidado e amor não têm a mulher negra por alvo (Hooks, 2010).

Amor, em bell hooks (2010), está relacionado a cuidado, compromisso, confiança, sabedoria, responsabilidade e respeito. Diante disso, chamo a atenção para que as mulheres negras sejam amadas profundamente e sejam para elas também o cuidado, o dengo, o cafuné, assim como a linguagem que produzimos a partir da produção e da oferta do alimento. Que o mundo aprenda a amá-las como forma de oferecer-lhes cura, no lugar de consumir a sua dor ou naturalizar a sua fome. Que o amor seja a possibilidade de expansão de seu ser, no sentido de nutrição do seu crescimento espiritual. E se o amor é uma ação, que se direcione a elas cada ato e seja saboroso.

Que as mulheres negras não sejam somente convidadas a servir às(aos) outras(os), mas possam sentar e apreciar. Que aprendam a se amar e cuidar, a quebrar as barreiras de uma sociedade que as explora e as consome. Para viver plenamente, as mulheres negras precisam conhecer o amor. Angela Davis afirmou em sua frase célebre: "quando a mulher negra se movimenta, toda a estrutura da sociedade se movimenta com ela"[1]; sendo assim, que o movimento seja em favor da justiça social e enxergue esse sujeito-mulher com a ética do amor.

Referências

BONDÍA, Jorge Larrosa. Notas sobre a experiência e o saber de experiência. *Revista Brasileira de Educação*, São Paulo, n. 19, p. 20-28, 2002.

CARNEIRO, Fernanda. Nossos passos vêm de longe... *In*: WERNECK, Jurema; MENDONÇA, Maisa; WRITE, Evelyn C. *O livro da saúde das mulheres negras*: nossos passos vêm de longe. Rio de Janeiro: Pallas: Criola, 2006. p. 22-41.

CASTRO, Josué. *Geografia da fome*: o dilema brasileiro pão ou aço. Rio de Janeiro: Edições Antares, 1984.

CORDEIRO, Juliana Dias Rovari. O agrotóxico não é pop: como as narrativas hegemônicas e contra-hegemônicas constroem os processos de comunicação entre campo e cidade. *Revista Mídia e Cotidiano*, Niterói, v. 13, n. 2, p. 220-242, 2019. Disponível em https://pdfs.semanticscholar.org/2d98/4134dbe97a8e191d4faf6e423382e8633e83.pdf. Acesso em: 19 jun. 2022.

CUNHA, Antônio G. *Dicionário etimológico nova fronteira da língua portuguesa*. 2. ed. Rio de Janeiro: Nova Fronteira, 1996.

[1] Fala proferida por Angela Davis durante apresentação na mesa "Atravessando o tempo e construindo o futuro da luta contra o racismo", no Salão Nobre da Reitoria da Universidade Federal da Bahia (UFBA).

EVARISTO, Conceição. Da grafia-desenho de minha mãe, um dos lugares de nascimento de minha escrita. *In*: ALEXANDRE, Marcos Antônio. *Representações performáticas brasileiras*: teorias, práticas e suas interfaces. Belo Horizonte: Mazza Edições, 2007. p. 16-21.

GONZALES, Lélia. Racismo e sexismo na cultura brasileira. *Revista Ciências Sociais Hoje*, São Paulo, p. 223-244, 1984. Disponível em: https://bds.unb.br/handle/123456789/1141. Acesso em: 19 jun. 2022.

HOOKS, bell. *Tudo sobre o amor*: novas perspectivas. São Paulo: Elefante, 2019.

HOOKS, bell. Vivendo de Amor. *Portal Geledés*, São Paulo, 9 mar. 2010. Disponível em: https://www.geledes.org.br/vivendo-de-amor/. Acesso em:

JESUS, Carolina Maria de. *Quarto de despejo*: diário de um favelada. 10. ed. Salvador: Ática, 2019.

KILOMBA, Grada. *Memórias da plantação*: episódios de racismo cotidiano. Rio de Janeiro: Cobogó, 2019.

KRENAK, Ailton. *Ideias para adiar o fim do mundo*. São Paulo: Companhia das Letras, 2019.

LISBÔA, Célia Maria Patriarca; COSTA, Rute Ramos da Silva; ALMEIDA, Driele Santos. Panela, lápis e colher de pau: a cozinha doméstica quilombola alimenta a sala de aula. *In*: COSTA, Rute Ramos da Silva; CASTRO, Maria Luíza Lima; FONSECA, Alexandre Brasil (org.). *Tempero de quilombo na escola*: experiências de extensão do projeto CulinAfro (UFRJ-Macaé). Rio de Janeiro: Universidade Federal do Rio de Janeiro; Instituto NUTES de Educação em Ciências e Saúde, 2021. p. 51-66.

NASCIMENTO, Abdias. *O genocídio do negro brasileiro*: processo de um racismo mascarado. São Paulo: Perspectivas, 2016.

QUERINO, Manuel. *A arte culinária na Bahia*. Salvador: Livraria Progresso, 1957.

REDE BRASILEIRA DE PESQUISA EM SOBERANIA E SEGURANÇA ALIMENTAR. *VIGISAN*: Inquérito Nacional sobre Insegurança Alimentar no Contexto da Pandemia da Covid-19 no Brasil. Rio de Janeiro: Rede Penssan, 2021. Disponível em: http://olheparaafome.com.br/. Acesso em: 19 jun. 2022.

REDE BRASILEIRA DE PESQUISA EM SOBERANIA E SEGURANÇA ALIMENTAR. *II VIGISAN*: II Inquérito Nacional sobre Insegurança Alimentar no Contexto da Pandemia da Covid-19 no Brasil. São Paulo: Fundação Friedrich Ebert: Rede Penssan, 2022. Relatório Final. Disponível em: http://olheparaafome.com.br/. Acesso em: 19 jun. 2022.

SANTOS, Antônio Bispo. *Quilombos, colonização, modos e significados*. Teresina: COMEPI, 2007.

SANTOS, José Rufino. *Carolina Maria de Jesus*: uma escritora improvável. Rio de Janeiro: Garamond, 2009.

SODRÉ, Muniz. *O terreiro e a cidade*. Petrópolis: Vozes, 1988.

VIEIRA, Henrique. *O amor como revolução*. São Paulo: Objetiva, 2019.

CAPÍTULO 2

Alimentação, ancestralidade e comunidades terreiros

VILSON CAETANO DE SOUSA JÚNIOR

Conta-se que um dos fundadores do Reino de Ketu saiu de Ifé e se instalou num bosque sagrado do Reino do Daomé. Este fato teria desencadeado sucessivas invasões e guerras que teriam obrigado estes povos a construir uma espécie de muralha para proteger a sua capital. Durante as secas prolongadas, o povo de Quetu era obrigado a sair em busca de água, e era neste período que os daomeanos tinham vantagem. Diz-se que em certa ocasião o povo do Daomé se colocou em volta das muralhas, fechando o acesso do povo de Quetu às terras onde tinham algum riacho onde se poderia buscar água, ameaçando, assim toda a população a morrer de sede e fome. Com o passar dos dias, 'as coisas começaram secar' até que a capital foi invadida por vários enxames que passaram a produzir uma quantidade enorme de mel. Este mel passou a saciar a fome e a sede do povo de Queto. Todos se alimentavam com ele e se fortificavam, resistindo, assim por muito tempo. A partir daí, as abelhas passaram a ser reverenciadas como um ancestral deste povo que teria sobrevivido graças à sua ajuda, e o mel uma comida proibida para este para que esta história sempre seja relembrada[1] (Braga, 1997, p. 24).

[1] Sobre esta história, ver: Braga (1997).

A relação ancestral do comer

A história relatada nessa epígrafe é uma das muitas narrativas míticas encontradas no Brasil em alguns terreiros de candomblé que pode nos ajudar a pensar na relação entre comida e ancestralidade, entendendo essa última como um conceito relacionado à vida, à permanência, à história e à identidade de determinado grupo, mas também algo que nos permite pensar nas suas relações políticas, sociais, econômicas, culturais e religiosas de maneira juntas. Falando de outra maneira, ao menos nas comunidades terreiros, a comida é vista como corpo ancestral, assim como o mel é o próprio Oxóssi que alimenta e sustenta seu povo. Daí os descendentes dessas famílias não se alimentarem dele. Essa restrição significa a continuidade e permanência desse grupo no corpo ancestral de Oxóssi fundado no momento mítico em que as abelhas invadiram a capital de Queto para alimentá-los.

Afirma-se nas religiões afro-brasileiras que "tudo come", do chão de onde partem os alicerces das construções, à cumeeira. Em outras palavras, tudo recebe comidas especiais, preparadas segundo as regras prescritas pela tradição de cada comunidade. Assim, essas comidas estão presentes no momento da sacralização de portas e janelas, cadeiras, instrumentos e objetos pessoais. É no "quarto dos orixás", diante destes, nos chamados "pejis", que essas comidas desempenham uma de suas principais funções, a de funcionar como um elo entre a comunidade e a sua ancestralidade.

Nas religiões de matriz africana, a comida é entendida como força, dom, energia presente nos grãos, raízes, folhas e frutos que brotam da terra. A comida é a força que alimenta os ancestrais e ao mesmo tempo o meio por meio do qual a comunidade alcança o mais alto grau de intimidade com o sagrado através da consumação.

Trata-se de iguarias que foram elaboradas durante as idas e vindas de africanas e africanos a partir do século XVI por rotas marítimas que ligavam o Oriente, a África, a América e a Europa. Ao mesmo tempo em que são frutos de negociações, adaptações, criações e recriações após um longo convívio com pratos indígenas e portugueses, entre outros.

Não pretendemos, contudo, entrar no mérito da discussão em torno da cozinha africana no Brasil ou das cozinhas africanas no Brasil. Verdade é que diferentes culturas como a ioruba-nagô do Daomé, hoje Benin e da Nigéria; fon-jeje do Benin e bantu das regiões subequatoriais participaram ativamente de sua elaboração a partir dos seus vários grupos étnicos. Assim, dessa maneira, quando essas mulheres e homens profundamente conhecedoras(es) de suas culturas puderam "providenciar" a sua própria comida, além do ampliado leque de espécies botânicas e animais, modos de preparo e hábitos alimentares, tiveram à sua frente também "visões de mundo africanas" que possibilitaram a criação de comidas contemporâneas ao tempo e aos desafios aos quais africanos, escravos e libertos estavam expostos. Isso fez com que os orixás africanos pudessem comer outra vez suas comidas no Brasil (Lima, 2010, p. 149).

É nas religiões afro-brasileiras espalhadas por todo país que esses modos de cozinhar e técnicas de preparo mais têm resistido às "novidades" por apresentarem-se como verdadeiros dogmas e padrões de "fidelidade aos antigos", chamados de "fundamentos". Isso não significa que elas estejam imunes a mudanças, pelo contrário, algumas comidas de santo têm se modificado nos últimos anos. Modificações que vão desde a substituição de ingredientes, a utilização de eletrodomésticos, à incorporação de produtos oferecidos pela indústria de alimentos, à adoção dos congelados e até mesmo a transformação dessa comida sagrada num *fast food*.

Nas cozinhas dos terreiros, grãos, raízes, folhas, frutos, hortaliças, carnes e bebidas recebem tratamento especial, e por meio das palavras de encantamento "transformam-se" em corpos ancestrais que devem ser consumidos pelas comunidades. Isso os distingue das comidas que podemos encontrar nas cozinhas regionais, internacionais e contemporâneas,embora alguns ingredientes possam parecer os mesmos.

O conhecimento dessa culinária sagrada está sob a responsabilidade de mulheres que acumularam, durante o tempo de suas vidas, experiências. Mulheres destacadas pela responsabilidade, liderança e determinação, mas também pela discrição em suas comunidades.

A estas cabe a obrigação de elaborar e apresentar a comida aos ancestrais.

Das muitas denominações que podem ser encontradas nas religiões de matriz africana, o termo iorubá *iabassé* foi o mais popularizado. Tal palavra significa, literalmente, "a velha que cozinha". Essas mulheres, que já foram chamadas de "fadas do azeite", cumprem mais do que a função de cozinheiras. São mantenedoras de um arsenal de conhecimento passado de geração a geração.

Para o povo de terreiro, informar sobre as iguarias oferecidas aos ancestrais não é o mesmo que falar sobre os de comer cotidianos. Dizer as coisas que o orixá de uma determinada casa come é como revelar uma particularidade, algo de fórum íntimo daquela comunidade. Dessa maneira, quando interrogados, a ausência de alguns pratos ou a sua presença sem informações sobre o nome, ou ainda breves descrições, ao lado de silêncios e lapsos de memória, antes de ilustrarem um desconhecimento, buscam na verdade proteger um saber especial, guardado pelos mais antigos na religião, a que só poucos têm acesso. Bastante impressionante o que certa vez ouvi de uma ialorixá: "*a iabassê é aquela que muito faz e pouco fala*".

O não falar certas coisas do santo só pode ser entendido a partir do contexto em que a oralidade constitui um dos veículos mais fortes de transmissão do conhecimento, os chamados "*segredos, fuxicos de santo*"[2], ensinamentos rituais na maioria das vezes balbuciados no ouvido de alguns iniciados ou passados através de fragmentos de palavras rituais ou fórmulas incompletas.

---

[2] A expressão "santo" é empregada, na maioria das vezes, como sinônimo de "orixá" ainda hoje em muitos dos terreiros de candomblé da cidade de Salvador. Daí, a expressão "povo de santo".

Da classificação da comida quanto à sua origem

Nas religiões de matriz africanas, há comidas provenientes dos sacrifícios, chamadas genericamente de "ixé" e as "comidas secas", aquelas feitas à base de cereais, tubérculos, leguminosas, folhas e frutos.

Os santos comem bovinos, caprinos, ovinos, suínos, peixes e aves. Entre estas se destaca a *Numida Maleagris Aegiptius*, popularmente chamada galinha da angola, pintada, guiné, picota, tô fraco, sacué etc. Um estudo sobre a galinha de Angola, em iorubá, *etu*, *coquém*, seu papel e significado nos cultos afro-brasileiros foi realizado por Arno Vogel, Marco Antonio Barros e José Flávio (1993) em um trabalho que vale a pena ser revisitado.

Durante o sacrifício, ritual chamado "matança", termo que com o passar do tempo vai sendo substituído pela expressão ioruba, *orô*, ou pela expressão "abate ritual", os animais são transformados nas próprias divindades; ou melhor, a comunidade, por meio do ritual, toma consciência de que o animal oferecido é a própria divindade, daí o cumprimento de algumas exigências como está perfeito, sem um defeito e sem uma marca. Até a falta de uma das penas nas asas das aves é motivo para ela não seguir para o sacrifício. Esses pré-requisitos são atentamente observados pelos *ogans*, entre eles, um especial chamado *axogun*, nome que se popularizou e designa "o homem que possui a faca", aquele que preside as oferendas sacrificiais dos animais. Durante esse complexo e elaborado ritual, na maioria das vezes, o *axogun* ou os pais e mães de santo evocam cantigas que têm a função de *encantar* o animal a fim de que ele não sinta dor. Há até animais que não podem ver o seu sacrifício.

Na cozinha ritual dos terreiros de candomblé, as partes desses animais vão ser classificadas ou separadas. As pontas e "tudo de dentro" e, algumas vezes, o peito e o dorso das aves são reservados aos orixás e servidos a estes em forma de xinxim. A expressão "xinxim", na cozinha ritual dos terreiros de candomblé, é um modo de fazer. É uma espécie de guisado com cebola, camarão e azeite de dendê. Algumas vísceras como o intestino, chamado "tripas", são tratadas, isto é, "viradas" e lavadas, atividade que vem desaparecendo. Depois de limpas, juntam-se a outros órgãos vitais e transformam-se no

mininico, se for de ovinos; cabidela, se for de aves; e sarapatel, se for de suíno, ou simplesmente, recebem o nome, de "ixé", conforme já falamos. Há partes dos animais que são preparadas por meio do moquém. Estas são oferecidas durante vários dias aos orixás.

Tirada a parte dos ancestrais, o restante é consumido pela comunidade e servido aos visitantes nos dias de festas. É uma maneira da comunidade permanecer unida ao corpo ancestral, reforçando laços de identidade e parentesco ritual. Isso é traduzido por expressões como "axé" e "saúde". Esse é um dos significados dos rituais periódicos que as iniciadas e iniciados nos terreiros de candomblé são obrigadas(os) a cumprir denominados até pouco tempo como "dar de comida ao santo". Dar comida ao santo significa dividir, alimentar a comunidade e, ao mesmo tempo, é dádiva, dom, retribuição àquelas e aqueles responsáveis pela vida.

As chamadas comidas secas acompanham as comidas de origem animal, mas há ocasiões especiais em que as primeiras "substituem" as segundas; ou melhor, desempenham a função das segundas com a mesma "força".

Embora se torne cada vez mais difícil listar os ingredientes utilizados pelas cozinhas rituais, frente ao acelerado processo de mudança e intervenções na comida votiva, ocasionado ora pela modificação de algumas delas, ora pela adoção de produtos oriundos da indústria de alimentos, ainda podemos dizer que dos cereais, o arroz (*Oryza sativa*) e os milhos (*Zea mays*), entre eles, o milho de pipoca (*Zea mays everta*) são os mais usados. Das leguminosas, os feijões (*Phaseolos*) de várias cores e tipos: feijão preto (*Phaseolos vulgaris*), feijão fradinho (*Vigna ungiculata)* e a fava (*Vicia faba)* continuam sendo base de algumas comidas. Dos tubérculos, a mandioca *(Manihot esculenta)*, o inhame (*Colocasia esculenta*) e a batata doce *(Ipomoea batatas)* têm a preferência dos santos. Entre as oleaginosas, destaca-se o amendoim *(Arachis hypogaea L)*, mas Ferretti (2011) dá noticias do uso de gergelim *(Sesamum indicum)* na comida de alguns voduns da Casa das Minas no Maranhão. Dos frutos, destacam-se o quiabo (*Hibiscus esculentus*), o coco (*Cocus nucifera L*) e a banana da terra (*Musa sapientum*), embora tenha presenciado uma comida

feita com jiló (*Solanum gilo*) e outra com abacate (*Parsea Americana L*). Das rizoma, a gengibre (*Zingiber officinalis*) tem lugar especial. Dos bulbos, a cebola (*Allium cepa L*) se destaca na cozinha dos santos. Das cucurbitáceas, a abóbora (*Cucúrbita moschata*) e o pepino (*Cucumis sativus L*), mesmo em menor escala, se fazem presentes. Das folhas, a taioba (*Xanthosoma sagittifolium L*), a língua de vaca (*Talinum crassifolium*), a mostarda (*Sinapsis alba*), o agrião (*Nasturtium officinale*), o alface (*Lactuca sativa*), mas recentemente, também o coentro (*Coriandrum sativum*), nas religiões afro da Região Norte, o couve (*Brassica oleracea L*), a vinagreira (*Hibiscus sabdariffa*) e o tabaco (*Nicotiana tabacum L*) constituem ingredientes especiais para o preparo de alguns pratos ou as vezes são utilizados para "enfeitar" a comida.

Da comida quente, da comida fria e da comida quente/fria

Entre esses ingredientes, papel especial cumpre as pimentas, a nossa *Capsicum* americana. Ela, ao lado de outras pimentas, ainda importadas do Continente Africano, são utilizadas com cuidado e a sua administração é cheia de restrições.

Na cozinha dos candomblés, a palavra "pimenta" é estendida a tudo que é picante, ou ainda a tudo que faz arder. As pimentas servem para "esquentar a comida", daí o seu uso ser cercado de cuidados. Pimenta é ainda comida dos "santos quentes", aqueles que comem azeite de dendê.

O azeite de dendê, também chamado de óleo de palma ou como no tempo de Manuel Querino (2006), azeite de cheiro, ocupa lugar especial na cozinha das religiões afro-brasileiras, daí ter se tornado um dos símbolos dessa ancestralidade. Raul Lody (1992), no trabalho intitulado *Tem dendê, tem axé: etnografia do dendezeiro*, além de uma etnografia do dendezeiro (*Elaeis guineensis*), chama a atenção

para aspectos simbólicos da palmeira e demonstra a sua importância nas comunidades terreiros.

Na cozinha ritual dos terreiros, há orixás que "pegam dendê" e outros que "não pegam". As comidas que recebem dendê são chamadas "comidas quentes", e as outras, "comidas frias". Essas últimas são chamadas também em alguns terreiros de "comidas brancas". Os ancestrais que recebem comidas brancas são aqueles ligados à criação e associados aos primeiros grupos humanos que saíram para povoar a terra, como o orixá Oxalá.

É dizer corrente nos terreiros que onde tem azeite de dendê tem fogo. No dia a dia, é comum ouvir de alguém a expressão: "aí tem dendê...!". Dendê é assim, sinônimo de muita coisa que ainda não foi dita, vista, guardada.

Geralmente, as comidas rituais, após cozidas, são temperadas em seguida. Temperar a comida em alguns candomblés da Bahia, por exemplo, é colocar o "bambá" e deixá-la pegar o gosto no fogo. O bambá é feito com cebola ralada, ou batida, e camarões secos triturados e fritos no azeite de dendê. É também chamado de "tempero de santo". Já encontrei em algumas comunidades a expressão "cocada puxa", se referindo ao mesmo tempero. Certamente pela cor marrom que adquire ao atingir o "ponto", a semelhança de um dos doces de tabuleiro mais antigos, inventado pelos africanos no Brasil feito misturando a rapadura ao coco ralado, um tipo de doce de textura mais maleável, diferente das rígidas cocadas tradicionais. Daí a expressão "puxa". Há, todavia, casos em que é acrescentada a gengibre.

O sal é outro ingrediente utilizado de forma moderada na cozinha ritual onde se mantém a expressão: "sal para batizar", ilustrando o cuidado que deve se ter com o cloreto de sódio. Orixá não come salgado. O sal deve estar na medida e há aqueles que "não pegam" sal em suas comidas.

O azeite de oliva, também chamado "azeite doce", pode entrar como "tempero" em alguns pratos ou em ocasiões especiais. Em alguns momentos, comidas de orixás considerados quentes podem receber o azeite de oliva para equilibrá-las. Aí se fala que aquela

comida não é nem quente (pegou azeite de dendê), nem fria (não pegou azeite de dendê), mas *meji*. *Eji* na língua iorubá significa dois. Na cozinha ritual, quando o orixá pede uma comida *meji*, significa que, naquela ocasião, quer a sua iguaria com azeite de dendê e óleo de oliva. Em certos dias da semana, quando não se é permitido tocar o azeite de dendê, este é substituído pelo azeite doce.

As bebidas

As bebidas cumprem vital importância ao lado das comidas dos orixás nos terreiros de candomblé. A água é a bebida que acompanha todas as comidas. O vinho extraído do dendezeiro caiu desde cedo em desuso no Brasil, ou ao menos não se popularizou, embora Manuel Querino (1988) tenha informado sobre a presença dessa bebida no seu tempo.

É também bastante conhecido o mito ou fragmento deste que fala sobre o vinho de palma como corpo ancestral do orixá da criação. Segundo a história, ao Oxalá receber a incumbência de criar o mundo, ele teria por obrigação de realizar algumas oferendas a fim de cumprir a sua missão com êxito. Desobedecendo as orientações, o velho Orixá partiu e ao passar por Exu, o mensageiro, foi alertado por não ter feito as oferendas devidas. Mesmo assim, Oxalá seguia a sua viagem. No meio do caminho, Oxalá sentiu uma grande sede e, após caminhar por muito tempo, avistou uma palmeira. Oxalá cravou, então, o seu cajado na palmeira e a seiva que escorreu dela, "bebeu como o seu próprio sangue". Tal bebida teria feito Oxalá adormecer ao pé da árvore e, ao acordar, se dá conta de que o saco da criação confiado a ele por Olodumaré, o Deus Supremo, teria sido roubado por outro Orixá tão antigo quanto ele[3].

---

[3] Um dos primeiros autores que registraram esta história teria sido o padre Samuel Johnson no trabalho *The History of the Yorubas*, publicado em Lagos no ano de 1921.

A expressão "bebeu como se fosse seu próprio sangue" é utilizada para explicar a maior interdição para os filhos de Obatalá, aqui chamados de Oxalá: o vinho de palma. Na verdade, Oxalá e seus descendentes confundem-se com essa palmeira, ambos significam o momento primordial e inauguram o tempo, o nosso tempo, o tempo divino do qual nunca nos desprendemos graças à noção de ancestralidade, entendida como continuidade e permanência. E é dessa maneira que, na contramão do pensamento eurocêntrico, as esferas da vida não são tratadas de maneira compartimentalizadas.

Ainda sobre o emprego do vinho de palma podemos acrescentar que talvez ele seja mantido em algumas comunidades terreiros através da utilização do vinho licoroso e doce que alguns orixás "pegam", como se diz em alguns terreiros. Há bebidas como o aguardente de cana, o gin e o whisky que são consideradas quentes. Os espumantes são reservados às ocasiões especiais. A cerveja é outra bebida que ganhou popularidade, sem falar nos refrigerantes. Essas bebidas alternam-se nos terreiros, com bebidas fermentadas, entre elas, a mais conhecida: o aluá ou aruá, que pode ser feito de milho, abacaxi ou gengibre colocados para descansar em água com rapadura durante alguns dias. Corrêa (1992) fala em uma bebida chamada "atã", servida no batuque do Rio Grande do Sul para os orixás. O atã é um caldo de limão com água. É como uma salada de frutas que pode ser servido com xarope de framboesa.

Há ainda os mingaus como o mungunzá, mingau de carimã, o mingau de tapioca, o arroz doce de beber e até mesmo o dengué.

O mungunzá é uma bebida feita de milho branco cozido, temperado com leite de côco, açúcar e um pouco de sal. Nas Regiões Sul e Sudeste, recebe a denominação de canjica.

Carimã é a massa fermentada da mandioca após deixá-la de molho na água, de três a sete dias. Ela recebe também o nome de

---

Outras versões podem ser encontradas em autores como Pierre Verger (2012), Juana Elbein (2012), Monique Augras (2008), Reginaldo Prandi (2001) etc.

puba. O mingau de carimã é feito após a massa ser lavada, acrescida leite de coco e açúcar e levada ao fogo para engrossar.

Para se fazer o arroz doce de beber, cozinha-se o arroz bem cozido, depois se acrescenta leite de coco, açúcar e um pouco de sal para equilibrar o doce, como se diz.

O dengué é um mingau feito de milho branco cozido.

A maioria desses mingaus leva um chá preparado com canela e cravo, mas também pode receber durante a sua preparação a essência de água de flor de laranjeira ou a água de rosas que facilmente são encontradas em algumas feiras livres ou em casas de produtos árabes.

Há, ainda, na cozinha ritual que estamos falando, bebidas sobre as quais não se fala. Estas geralmente são feitas na hora, como alguns chás e beberagens. Como as comidas oferecidas aos orixás, certas bebidas inserem-se no mistério do mundo do segredo, mantidas como "coisas de fundamento" que encerram as "leis dos santos".

O que não se come e não comer

Existem comidas que as iniciadas e iniciados juntamente com os seus orixás não podem comer e, na maioria das vezes, os primeiros não as consomem por causa dos segundos ou porque encontram nos segundos a explicação. Essas comidas são chamadas *quizilas*, expressão da língua quibundu e quicongo definida por Querino (1988, p. 49) como "a antipatia supersticiosa que os africanos nutrem por certos alimentos". Mesmo significado possui a palavra iorubá *ewó*, tão popular quanto a primeira. Ela diz respeito às coisas proibidas, no caso das comidas, aquilo que os orixás não podem comer e, consequentemente, os seus filhos e filhas. Há interdições menos abrangentes, associadas a uma determinada comunidade ou à pessoa em particular, mas há também aquelas que "acompanham a maioria do povo de candomblé".

Dos crustáceos, o caranguejo evita-se até pronunciar o nome. Entre os peixes, estão os que não possuem escamas, ou como se diz, os "peixes de couro". Todavia, uma ressalva deve ser feita no caso da Casa das Minas no Maranhão. Segundo Ferretti (2011, p. 253), "nas obrigações só se come peixe de couro, sem escamas". Dos répteis, as cobras. Entre as leguminosas, o feijão branco. Entre as folhas, a taioba (*Xanthosoma sagittifolium*). Sobre o feijão branco, as comunidades terreiros que mantêm essa interdição a explica a partir da história que diz que Xangô teria perdido uma guerra por causa desse feijão. Ele estaria no meio de sua preparação quando inimigos chegaram e tomaram posse de uma parte de seu reino.

Outros cuidados associados ao comer também são observados, como: não quebrar os ossos dos animais enquanto se come; não deixar restos de comida e nem permitir que outras pessoas retirem comida do prato durante a refeição. Evitar comer o que é *ewó* ou *quizila* "porque faz mal" faz parte mesmo de uma medicina preventiva observada nas religiões afro-brasileiras, mas também está associada a noções de identidades e pertencimentos.

Ainda sobre as comidas

Ao longo do tempo, as comunidades terreiros têm sido espaços de partilha de alimentos tanto para as famílias que agregam quanto para as que estão no seu entorno. Se é verdade que nessas comunidades há uma diferenciação da comida do dia a dia, ou do "feijão com arroz", das comidas dos orixás, é digno de nota acrescentar que grande parte da comida disponibilizada por essas comunidades é oriunda da comida dedicada aos orixás, ao menos durante as festas, ocasião em que se faz presente número significativo de pessoas, incluindo visitantes, respeitando a máxima que diz que "tudo que se oferece, se divide". A seguir, apresentamos um resumo dessas comidas.

Exu, também chamado de Elebara, Inzila ou simplesmente Bara pelas religiões afro-brasileiras do Sul, é o princípio da comunicação. Exu come tudo o que a boca come, e come com pimenta. Tem suas comidas prediletas, mas come também as comidas dos outros orixás. A farofa de dendê é a comida que acompanha tudo que é servido para esse ancestral.

Ogun é o princípio da civilização. Associado ao ferro, representa o momento em que a humanidade começou a dominar o fogo, passou a comer junto e fundir os instrumentos. Come o que Exu come. Tem preferência por comidas torradas. Aprecia as carnes. No batuque do Rio Grande do Sul, recebe churrasco. Não passa sem o inhame, o milho e o feijão preto.

Oxóssi é um dos vários ancestrais caçadores que foram preservados no Brasil. Oxóssi adora carnes de boi e carnes exóticas, exceto répteis. Reclama todas as frutas, mas não passa sem o milho cozido misturado com coco e "glaciado" em algumas ocasiões com vinho branco suave chamado *axoxó*. Ou ainda o feijão fradinho torrado no azeite de dendê com tiras de coco.

Ossain participa de toda a vida do terreiro, mantendo relações com todos os orixás. Diz-se que Ossain "não come nada", pois é um vegetal. Todavia, ele recebe comidas à base de milho, frutas, feijão fradinho e batata doce cozida. Há, todavia, quem diga que a farofa de mel, "temperada" com folhas de tabaco (fumo) desfiado e enfeitado com algumas folhas, seja a sua comida preferida.

Obaluaiê\Omolu, literalmente, rei da terra, e, logo, senhor dos grãos, controla as sementes. Na sua cozinha, não pode faltar utensílios de madeira. "Obaluaiê come o tempo todo". Come feijão preto cozido e milho estourado como pipocas. Recebe também uma comida feita com mostarda chamada *latipá* e o *aberèm*, comida feita de milho, envolto em folhas secas de bananeira e cozida no vapor.

Oxumarê, às vezes chamado Bessém, é a cobra que morde a própria cauda, garantindo o devir das coisas. No céu, é cultuado sobre a forma de arco-íris. Oxumarê divide suas comidas com Obaluaiê. Come uma espécie de massa de batata doce. Um dos seus pratos mais conhecidos é a banana da terra frita no azeite de dendê.

Há casas que lhe oferece uma farofa feita de banana da terra chamada de *efun* (farinha) *oguedé* (banana).

Xangô é o rei. Representa as dinastias. Senhor da festa e da alegria. Princípio ancestral que está presente em todas as comemorações. Ao mesmo tempo é o fogo. Xangô come amalá, espécie de pasta que pode ser feita com farinha de mandioca, de milho ou de inhame, regada com um cortado de quiabos, chamado em ioruba *obé* (faca) *ilá* (quiabo), popularmente conhecido como caruru.

Logunedé é o leito sobre o qual os rios correm. Como Oxóssi, é um caçador. Vive na terra e nas águas. Recebe as comidas de Oxóssi, mas também come peixes. Come feijão fradinho misturado com milho, mas há quem afirme que o arroz com camarão seja a sua comida predileta.

Oxum é o princípio da fecundidade. Rege tudo que é sistema como: o sistema solar, o ciclo menstrual e o sistema gastrointestinal. Na cozinha dos orixás, Oxum come abará, chamado também de *olelé*, ou *moimon*, que é a massa do feijão fradinho acrescida de cebola, azeite de dendê e camarão, envolta em folhas de bananeira, cozida no vapor. Come *ipeté,* comida feita à base de inhame, e o *amoreré*, uma espécie de refogado feito com o agrião. Sem falar no *omolocun*, feijão fradinho cozido com cebola, dendê e camarão, acrescido de ovos inteiros.

Iansã é a dona do mercado. Embora esteja diretamente ligada às águas, é a orixá que "toca fogo na casa". Ligada aos mistérios do renascimento, Iansã come feijão fradinho com azeite de dendê, cebola e camarão. Come também *obé ilá*, adora carne bovina, especialmente de vaca. Iansã é a dona do *acará* que nos ocuparemos adiante. Ferretti (2011) informa sobre um acarajé feito na Casa das Minas no Maranhão que se acrescenta à massa: pimenta do reino, pimenta vermelha e gengibre.

Nanã, por sua vez, é um dos orixás mais velhos. Fala-se que ela teria participado da criação do mundo. É a dona do barro, princípio ancestral do qual se desprendem todos os seres vivos. Ela come o que Obaluaiê come, embora tenha também as suas preferências. Nanã come uma comida à base de milho, uma espécie de angu, temperado

com azeite de dendê, cebola e camarão. Come *latipá*, comida feita à base de mostarda. Come também feijão fradinho descascado um por um, temperado com azeite de dendê, cebola e camarão.

Iemanjá é a mãe de todos os orixás. Nas Américas, tornou-se a orixá nagô mais cultuada. Iemanjá come milho branco cozido, gosta também de *ecuru arô*, uma farofa de feijão fradinho. Iemanjá não dispensa comidas à base de arroz e acredita-se que estas sejam as que mais prefere.

Obá como Oxóssi é uma caçadora. Orixá guerreira, ela tem o poder de transformar-se em qualquer caça. Come o que Oxóssi come. Seu *axoxó*, porém, é sem coco. Come abará como Oxum e uma comida feita com feijão fradinho cozido, temperado com azeite de dendê, cebola e camarão, que, depois de pronta, recebe farinha de milho. Gosta também de *acará* como Iansã.

Iewá é também outra caçadora. Possui o poder de transformar-se em qualquer coisa. Orixá das águas de um rio do mesmo nome, Iewá separa o mundo invisível do nosso mundo. Em algumas casas, come como Oxumarê. Assim, recebe comidas com bananas da terra. Sua iguaria preferida é mesmo feijão fradinho cozido com azeite de dendê, cebola, camarão e coco.

Ibeji são os gêmeos ou os orixás que protegem as mulheres que tiveram gêmeos e seus filhos e filhas. Ligados à saúde, Ibeji é orixá guloso. Come o que lhes dão. Adoram, por exemplo, canas cortadas e seus derivados como a rapadura. Ibeji come a comida de todos os orixás. Porém, não se pode esquecer de lhes dar o seu feijão fradinho com azeite, acompanhado do *acaçá*, comida que nos ocuparemos em seguida, com mel.

Oxalá é criador do mundo, representa os primeiros grupos que saíram pelos quatro cantos da terra para fundar as civilizações. Um desses grupos teria fundado a terra, e outro teria inventado o pilão, provando uma verdadeira reviravolta no preparo dos alimentos. As comidas desses ancestrais não levam tempero. Comem raízes piladas, farinhas e massas. Come milho branco bem cozido chamado *ebô*. Aprecia também quiabos. Entre as raízes, destaca-se o inhame com o qual se faz uma massa uniforme e também o *eô*, uma espécie

de farofa. Oxalá come também *ecuru*, comida feita à base de feijão fradinho que, após transformado em massa, é envolta em folhas de bananeira e cozida no vapor. É o acaçá, todavia, o corpo ancestral desse orixá. Ele representa a própria pessoa que lhe oferece. O acaçá é uma massa obtida após o milho branco ficar de molho na água de três a cinco dias. Depois de triturada e cozida, a massa é enrolada na folha de bananeira, passada no fogo e servida. Por representar o corpo ancestral do criador, e o nosso corpo, o *acaçá* acompanha todas as comidas servidas aos orixás.

Por fim, gostaríamos de falar sobre três árvores. Embora toda a natureza seja uma manifestação do sagrado, recebem culto especial ao menos nos terreiros de influência jeje nagô: o bambuzal, no qual é cultuado *Idankô*; a jaqueira, chamada de *Apaoká*; e *iroko*, local de culto do ancestral do mesmo nome, também chamado de *Loko*. Podemos encontrar também o culto desse último sendo realizado na gameleira. Por estarem associadas aos tempos imemoriais ou tempo mítico, essas árvores, depois de enfeitadas com panos brancos, comem o que Oxalá come.

Retomando o estudo classificatório das comidas rituais realizado por nós no livro O *banquete sagrado: notas sobre os de comer em terreiros de candomblé* (Sousa Júnior, 2009), os ancestrais ligados aos primeiros grupos humanos, associados aos primórdios da humanidade, recebem comidas menos elaboradas ou mais simples como cereais e tubérculos cozidos transformados em massas, papas ou farinhas. Aqueles que estão ligados a momentos de passagens, rupturas, às migrações, a exemplo dos caçadores, comem muito rápido, na linguagem do terreiro, "às presas", refletindo a instabilidade da fixação do grupo no solo, os sucessivos deslocamentos sobre a terra, as resistências e dificuldades encontradas, o esforço para expandir as fronteiras de sua civilização. Geralmente, recebem carnes, frutos, cereais e tubérculos "mal assados", torrados ou mesmo crus, regados simplesmente com o azeite de cheiro. Por fim, há ainda comidas mais elaboradas, "que pegam mais tempero", e geralmente são regadas com muito azeite de dendê. São as que as filhas e filhos de santo dedicam mais tempo para fazer. Um bom exemplo destas são

as comidas fritas dedicadas aos ancestrais ligados aos grandes reinos africanos, representantes das principais dinastias. Dessas comidas, o *acará* é a mais emblemática, seja pela sua popularidade entre nós, ou pelo significado político resumido por meio de uma de suas histórias que conta a sua origem.

Conta-se que nos primórdios, Xangô precisava de uma encomenda da terra do fogo. O rei sabia que o caminho até lá era muito perigoso. Para isso, escolheu Oiá, senhora das tempestades que se veste com o vento, mulher caçadora, líder na guerra, sua amada preferida. Xangô explicou a Oiá a sua missão e a enviou até a terra dos baribas. Xangô várias vezes a advertiu sobre o perigo guardado na encomenda que ela iria transportar e recomendou-lhe que, ao retornar, ela não deveria parar em nenhum lugar, nem muito menos abri-la. Ele estaria a sua espera na entrada do seu reino. No dia marcado, Oiá parte em busca da tão misteriosa fórmula, deixando o rei ansioso. Durante o retorno, movida pela curiosidade, esquecendo das recomendações de Xangô, a senhora dos ventos, não somente abre, mais prova o conteúdo tão esperado pelo seu esposo. Ao chegar nas fronteiras de Oió, Xangô e a sua corte já estavam lhe aguardando. O rei se apressou em fazer uso da fórmula que faria todos os reinos cair aos seus pés, mas para sua surpresa, Iansã mal podia abrir a boca porque labaredas saiam dela, ameaçando tudo e todos. Ela havia comido também a fórmula mágica trazida dos baribas que Xangô desejava guardar para si.

Essa é outra história preservada por alguns terreiros de candomblé e que pode ser encontrada em várias versões. Uma delas podem ser encontradas no nosso livro O *banquete sagrado: notas sobre os de comer em terreiros de candomblé* (Sousa Júnior, 2009, p. 175), no sub título dedicado a Iansã.

O mito recontado anteriormente narra não apenas a origem do *acará*, bolinho preferido do Orixá Oiá, mas também a ligação desse princípio ancestral com essa comida. Como nas histórias anteriores "Oiá e o acará se confundem". Nos terreiros de candomblé, o bolinho de feijão frito no azeite de dendê é o corpo ancestral de Iansã. É essa história também que é rememorada num rito chamado *ajerê*

preservado por algumas comunidades. Durante essa cerimônia, Iansã carrega uma panela contendo bolas de fogo chamadas também de *acará*, o mesmo nome do bolinho de feijão, que aliás, só são retirados do azeite "quando estão vermelhinhos como fogo". Durante o *ajerê*, a panela contendo o fogo, também chamada de *izô*, é disputada por estes dois Orixás: Xangô e Iansã. E, em algumas ocasiões, ambos "comem o fogo". Foi isso que eu chamei de "o dia em que o mundo pegou fogo", no sentido de ter recebido de Oiá esse elemento tão importante em todas as civilizações. Iansã, apropriando-se do elemento trazido dos baribas, incorpora dentro de si a força desse princípio que, distribuído, restabelece a harmonia. A humanidade estava salva, não correria mais o risco de se dobrar perante o princípio masculino.

Em suma, o mito resume o significado da comida preferida de Oiá, o *acará*. Acará é o bolinho de feijão, e *jé* é o verbo comer na língua iorubá. Acarajé significa "comer bolinho de feijão" e, ao mesmo tempo, "comer fogo". Acarajé é símbolo, assim, da ousadia feminina, ousadia de Iansã, aquela que primeiro provou desse elemento, contrariando a ordem do rei. Ele é uma boa pista para pensarmos sobre comida, política e ancestralidade.

Por fim, gostaríamos de evocar mais um mito que nos permite pensar a relação entre comida e ancestralidade. Ou melhor, como ancestralidade e comida estão imbricadas, ao menos no pensamento negroafricano. É a história de Laro, fundador da dinastia do Estado de Oxum. Conta-se que, após muitos anos de caminhada, ele instalou-se às margens de um rio com o seu povo e, numa das idas para banhar-se, uma de suas filhas desapareceu e, ao retornar, voltou coberta de jóias, vestida ricamente e contando-lhes como teria sido acolhida sob as águas. Em troca, como gratidão, o rei ofereceu presentes ao rio e vários peixes vieram comer as comidas que Laro havia jogado nas águas. Durante a oferenda, um grande peixe cuspiu-lhe água e o rei recolheu essa água numa cabaça e a bebeu, selando o seu pacto com o rio Oxum. A partir desse episódio, Laro passou a dividir

o título de Ataojá, aquele que recebeu o peixe; e o local, o nome de Oxogbô, que significa "Oxum está em estado de maturidade"[4].

Oxum é orixá do rio do mesmo nome. Ainda hoje, anualmente no mês de agosto em Oxogbô, situado no estado de Oxum, na Nigéria, centenas de pessoas dirigem-se ao rio para banhar-se e sobretudo oferecer comida a Oxum. Acertadamente, foi esse presente às águas que continuou entre nós. Nele, mais uma vez, a comida aparece como manifestação desse princípio ancestral, que, nessa história, é representado pelo rio, os peixes e o peixe-grande, que, por se diferenciar dos demais, é a própria divindade. Através das comidas oferecidas anualmente ao rio, a comunidade fortalece e renova os laços com ele, seu ancestral comum. Daí entendermos a expressão: "enquanto houver o rio, haverá Oxogbô; e enquanto houver Oxogbô, haverá Oxum".

Mesmo sabendo que as comidas servidas aos orixás seguem ritmos variados diretamente relacionados a uma determinada comunidade, podendo apresentar variações e sutis intervenções nas regiões do país onde essas religiões se constituíram, é possível encontrar uma certa permanência na sua elaboração porque elas estão fundamentadas em mitos, histórias, visões de mundo e num dos maiores conceitos preservados entre nós, a noção de ancestralidade. É ela que nos mantém presos e seguros às nossas origens e nos tem feito resistir aos processos de negação que as populações negras vêm experimentando ao longo de sua existência. Nesse sentido, a comida, para além do nosso sustento físico, tem significado uma maneira de estar no mundo.

---

[4] Sobre esta história, ver: Verger (2018).

Referências

AUGRAS, Monique. *O duplo e a metamoforse*: a identidade mítica em comunidade nagô. 2. ed. Petrópolis: Vozes, 2008.

BRAGA, Julio Santana. Nação Queto. *In*: ENCONTRO DE NAÇÕES DE CANDOMBLÉ, 2., 1997, Salvador. *Anais* [...]. Salvador: CEAO: Fundação Gregório de Matos, 1997. p. 21-26.

CASTRO, Yeda Pessoa de. *Falares africanos na Bahia*: um vocabulário afro-brasileiro. Rio de Janeiro: Topbooks, 2001.

CORRÊA, Norton. *O batuque do Rio Grande do Sul*: antropologia de uma religião afro-rio-grandense. Porto Alegre: Editora UFRGS, 1992.

EPEGA, Ver. D. Onadele. *The mystery of yoruba gods*. [*S. l.*]: Lagos, 1931.

EYN, Cido de Oxun. *Acaçá*: onde tudo começou. São Paulo: Melhoramento, 2002.

FERRETTI, Sérgio. Comida ritual em festas de Tambor de Mina no Maranhão. *Dossiê Religião e Cultura*, Belo Horizonte, v. 9, n. 21, p. 242-267, 2011.

FERRETTI, Sérgio. *Festa de acosi e o aramba*: elementos do simbolismo da comida no Tambor de Mina. Salvador, 1996. (Trabalho apresentado na XX Reunião Brasileira de Antropologia Salvador).

JOHNSON, Samuel. *The History of the Yorubas*. Nigéria: Livrarias CMS, 1921.

KI-ZERBO, Joseph (coord.). *História Geral da África I*: metodologia e pré-história da África. Tradução de Beatriz Turqquertte *et al*. São Paulo: Ática; Paris: Unesco, 1982.

LEITE, Fábio. *A questão ancestral*: notas sobre ancestrais e instituições ancestrais em sociedades africanas: Ioruba, Agni e Senufo. 1982. Tese (Doutorado em Ciências Humanas) – Universidade de São Paulo, São Paulo, 1982.

LIMA, Vivaldo da Costa. *A anatomia do acarajé e outros escritos*. Salvador: Corrupio, 2010.

LIMA, Vivaldo da Costa. *Cosme e Damião*: o culto aos santos gêmeos no Brasil e na África. Salvador: Corrupio, 2005.

LODY, Raul. *Tem dendê, tem axé*: etnografia do dendezeiro. Rio de Janeiro: Pallas, 1992.

PRANDI, Reginaldo. *Mitologia dos orixás*. 16. ed. São Paulo: Companhia das Letras, 2013.

QUERINO, Manuel. *A arte culinária na Bahia*. Salvador: P55 Edição, 2006.

QUERINO, Manuel. *Costumes africanos no Brasil*. 2. ed. Recife: Fundação Joaquim Nabuco: Massangana, 1988.

RÈGIS, Olga Francisca. *A comida de santo numa casa de queto da Bahia*. Salvador: Corrupio, 2010.

SANTOS, Juana Elbein dos. *Os nagôs e a morte*. Pàde, Asèsè e o Culto Égun na Bahia. 14. ed. Petropolis: Vozes, 2012.

SOUSA JÚNIOR, Vilson Caetano de. *Na palma da minha mão*: temas afro-brasileiros e questões contemporâneas. Salvador: Edufba, 2011.

SOUSA JÚNIOR, Vilson Caetano de. *O banquete sagrado*: notas sobre os de comer em terreiros de candomblé. Salvador: Atalho, 2009.

VERGER, Pierre. *Lendas dos Orixás*. 2. ed. São Paulo: Corrupio, 1985.

VERGER, Pierre. *Notas sobre o culto aos Orixás e Voduns na Bahia de Todos os Santos, no Brasil e na antiga Costa dos escravos, na África*. Tradução de Carlos Eugênio Marcondes de Moura. 2. ed. São Paulo: EdUSP, 2012.

VERGER, Pierre. *Orixás, deuses iorubás na África e no novo mundo*. Salvador: Fundação Pierre Verger, 2018.

VOGEL, Arno da Silva Melo; BARROS, Marco Antonio Pessoa de; Flávio, José. *Galinha d'Angola.* Iniciação e Identidade na Cultura Afro-Brasileira. Rio de Janeiro: Pallas, 1993.

PARTE II

MEMÓRIAS NUTRITIVAS

comeres, comilanças e significados

Abre-caminho. Bendição.

Pedimos licença para começar. AGÔ!
Lembramo-nos das vivências de (e com) nossas mais velhas, das heranças que talvez nem saibamos que carregamos. Iremos, então, recordando que também somos ancestrais em uma história que se forja no agora, num tempo que parece lento. No escuro da mata, com Dandara, Zumbi, Tereza de Benguela, Lélia Gonzalez, Beatriz Nascimento, Marielle Franco, Nego Bispo e Carolina Maria de Jesus, entre tantas outras. Todos os pajés, erês, caboclos, mãos de cura, flechas certeiras em nossa companhia[1]. As águas nos mostram seus movimentos e contam sobre os segredos e mistérios guardados em cabaças, assim como as folhas sagradas nos ensinam em cantos, seiva e sabor que há, sobretudo, memórias a serem contadas e escritas.

Nossa saudação-convocação já evidencia as escolhas que fizemos para tecer este texto, com o compromisso de provocar afetações. Uma dobra no tempo-espaço, tomando a perspectiva do cruzo (Simas; Rufino, 2018) para assentar a diversidade epistêmica, a partir do encantamento (Machado, 2019) sobre nossas relações com as práticas alimentares na diáspora africana do Brasil. A produzir, partilhar e por na roda as sabenças, outros modos de interpretar o

[1] Fizemos esse início brincante, em um nós-lírico no espírito de ousadia e bendição, em referência à composição "Carta de Amor", escrita por Maria Bethânia sob melodia de Paulo César Pinheiro.

mundo e nele atuar e, diante ao paradigma universalizante apresentado como único, absoluto e, portanto, perigoso (Adichie, 2019), esgarçá-lo.

Trazemos para a roda Exu, enquanto princípio filosófico. A força motriz do universo, a boca que primeiro e de tudo come, a boca da (r)existência (Correia, 2024), o que compreendemos aqui como a (des)ordem do discurso para vencer a demanda colonial (Simas; Rufino, 2018; Rufino, 2021).

Situamo-nos, então, nas encruzilhadas. Espaço-tempo de trocas, trânsito, intersecção. Cruzamento ancestral, onde se encontram possibilidades diversas. É território onde os caminhos a serem percorridos se materializam pela multiplicidade material e subjetiva. Nas bifurcações das encruzilhadas, o movimento acontece, agita-se, (re)age e se impõe como desobediente. É nessa dobra do tempo-espaço que procuramos romper com o eurocentrismo hegemônico, construindo caminhos afrorreferenciados.

Que possamos acionar, por meio da ginga, nossas epistemologias, *per si*, transgressoras e contracoloniais, estabelecendo assim um território encruzilhado para desmentir as verdades coloniais acerca dos modos de vida, em especial das práticas alimentares que constituem a experiência da afrodiáspora. Tais práticas têm sido frequentemente pautadas sob uma perspectiva brancocêntrica que se constitui verdadeira arapuca, que historicamente reduz, desterritorializa e destitui os saberes e experiências dos povos afro-pindorâmicos, sintetizando nossos modos de viver (Santos, 2023).

Compreendemos que nossos saberes orgânicos são sabedorias e, como tais, podem não ser circunscritos nas conceituações científicas. São heranças de um povo que, não podendo trazer nada, trouxe o principal: suas memórias, tradições e modos de vida. E, ao chegarem em territórios desconhecidos, dilacerados em sua personalidade psíquica e destituídos de seus elementos culturais, sociais e espirituais, construíram um pluriverso (Ramose, 2011; Noguera, 2012) cultural movido por ancestralidades regidas pela lógica politeísta em confluência com os povos originários dessa terra: os povos indígenas. Dessa forma, corpos negros escravizados desenvolveram

aqui um processo de (re)territorialização, por meio de táticas policêntricas estabelecendo aqui um universo de culturas heterogêneas impregnando e perpetuando a presença africana nas Américas. Isso aconteceu de forma transcendente na alimentação.

Acreditamos que este livro poderá simbolizar uma cabaça que resistiu à travessia transatlântica e nela estamos a acessar memórias que são fundamentais para a continuidade de legados alimentares. Esta introdução à Parte II da obra intenciona o movimento de soprar o por vir das próximas páginas, assentar o caminho para as trocas relevantes de saberes e fazeres (re)inventados, em virtude das travessias pelo Atlântico e das experiências (re)constituídas em solo brasileiro acerca da comida, do comer e das intersecções que atravessam as relações alimentares, partilhadas neste livro.

Aqui, interessa-nos aquilo que é produzido no chão da vida, as múltiplas tessituras e a diversidade de saberes e práticas em torno da comida e do comer, as tecnologias ancestrais e ciências dos quintais, cozinhas e terreiros que são basilares para a (re)construção de identidades e do sentimento de pertencimentos do povo afro-brasileiro quando se trata da nossa ancestralidade e sua relação com as práticas alimentares.

E é justamente o saber encruzilhado que nos interessa a partir de agora. Esse saber que é (re)potencializador das nossas existências através e desde as práticas alimentares. Abrimos a panela, mais especificamente um caldeirão, para que possamos cozinhar a fogo baixo esse movimento de reencontro, dessa construção ancestral que há séculos foi negligenciada ou minimizada nas áreas de alimentação e nutrição.

Abrimos agora as cabaças-memórias e os cadernos de receitas. Corpo inteiro atento para aprender-fazer. Caldeirão na brasa. O cheiro da comida inebria as palavras.

Ajeum?!

Indira Ramos Gomes
Rafael Bastos Jesus
Gabriela dos Santos Vilasboas

Referências

ADICHIE, Chimamanda Ngozi. *O perigo de uma história única*. São Paulo: Companhia das Letras, 2019.

CORREIA, Paulo Petronilio. Encruzilhada: a boca da [r]existência. *Ouvirouver*, Uberlândia, v. 20, n. 1, p. 70-98, 2024.

MACHADO, Adilbênia Freire. *Saberes ancestrais femininos na filosofia africana*: poéticas de encantamento para metodologias e currículos afrorreferenciados. 2019. Tese (Doutorado em Educação) – Departamento de Educação, Universidade Federal do Ceará, Fortaleza, 2019.

NOGUERA, Renato. Denegrindo a educação: um ensaio filosófico para uma pedagogia da pluriversalidade. *Revista Sul-Americana de Filosofia e Educação*, Brasília, DF, n. 18, p. 62-73, 2012.

RAMOSE, Mogobe. Sobre a legitimidade e o estudo da filosofia africana. *Ensaios Filosóficos*, Rio de Janeiro, v. 4, p. 6-20, 2011.

RUFINO, Luiz. *Pedagogia das encruzilhadas*. Rio de Janeiro: Mórula, 2019.

RUFINO, Luiz. *Vence-demanda*: educação e descolonização. Rio de Janeiro: Mórula, 2021.

SANTOS, Antônio Bispo dos Santos. *A terra dá, a terra quer*. São Paulo: Ubu Editora: Piseagrama, 2023.

SANTOS, Antônio Bispo dos Santos. *Colonização, quilombos, modos e significados*. Brasília: INCTI/UnB, 2015.

SIMAS, Luiz Antonio; RUFINO, Luiz. *Fogo no mato*: a ciência encantada das macumbas. Rio de Janeiro: Mórula, 2018.

CAPÍTULO 1

Milho

alimento com sabor de aconchego

VIVIAN CARLA HONORATO DOS SANTOS DE CARVALHO

Estou de volta pro meu aconchego.
Trazendo na mala bastante saudade
Querendo um sorriso sincero, um abraço, para aliviar meu cansaço e toda essa minha vontade.
Que bom poder tá contigo de novo
Roçando teu corpo e beijando você.
Pra mim tu és *a estrela mais linda.*
Teus olhos me prendem, fascinam, a paz que eu gosto de ter.
É *duro ficar sem você vez em quando, parece que falta um pedaço de mim.*
Me alegro na hora de regressar, parece que vou mergulhar, na felicidade sem fim
(De Volta [...], 1985).

Doces lembranças

Ao escrever este capítulo, visitei alegremente memórias saborosas de uma vida simples e repleta de amorosidade e cuidado, na qual a cozinha e a preparação dos alimentos tinham um papel muito importante, como ponto de encontro e afeto. Nesse lugar de amor, tinha uma pessoa central: minha querida mãe Dona Zizi, como todos conheciam, ou Jandira Honorato dos Santos. Uma mulher forte, que ensinava pelas palavras e, principalmente, pelas ações e atitudes.

Preciso compartilhar uma questão interessante de Dona Zizi: ela demonstrava carinho e cuidado por meio de preparações culinárias, uma especial para cada filho. Tinha o cozido, o arroz doce, o escabeche de peixe, entre outros. O meu prato especial era o mungunzá. Quando ela queria agradar ou demonstrar afeto, ia para cozinha e fazia o prato especial. Nesse momento, os seis filhos já sabiam que ela estava pensando de forma muito específica em um deles e, do jeito dela, dizendo eu te amo. As mulheres negras não foram educadas para demonstrar fragilidade e sim para serem fortes e essa barreira impactava na forma de expressar carinho aos que elas mais amavam.

Tenho que destacar alguns pontos sobre essa questão que acho muito importante. A mulher negra não recebeu historicamente os mesmos cuidados de uma mulher branca, pois não era vista como uma mulher na sua totalidade, sendo tratada como mercadoria, escravizada, sem sinais de fragilidade, inteligência e sensibilidade. Era vista como alguém estruturada no grau permanente de exclusão de direitos (Barbosa; Oliveira; Corrêa, 2023).

Stevaux (2016) relata que as famílias negras entendiam que as demonstrações de afeto não eram questões primordiais, visto que o importante era ensinar os filhos a serem fortes, para sobreviver, combater e resistir. Era preciso enrijecer o menino ensinando tudo que era necessário para vencer o racismo e a opressão vigente na sociedade. Naquele tempo, as demonstrações explícitas de amor eram consideradas fraquezas e, portanto, rechaçadas.

Sendo assim, Dona Zizi encontrou o seu caminho para demonstração de afeto. E nesse caminho vou destacar o milho, que era elemento principal do meu prato de amor. Enfatizo que o milho para mim tem cheiro de casa, representa lar, remete-me à minha mãe e à generosidade, pois dele produzimos vários alimentos que nos acompanha desde o café da manhã até o jantar. É a base para o creme de milho, cuscuz, bolo de milho, canjica, da deliciosa pamonha e, o meu preferido, o mugunzá. Mas se não quiser preparar, pode apenas jogar na água, cozinhar e se deliciar. O milho faz parte da minha vida e representa um pouco da minha história.

O milho é símbolo da nossa identidade cultural, tendo advindo dos povos de aldeias indígenas que habitavam este território antes das invasões dos países ibéricos e estando presente na cozinha afro-brasileira, sendo parte importante do hábito alimentar do povo nordestino (Querino, 2011; Santos; Mendonça; Shinohara, 2020).

Na Bahia, o milho tem uma relação incrível com o São João, festa que fez parte da minha infância e adolescência, pois cresci em uma cidade de pequeno porte no interior do território baiano, que tinha esse festejo como um dos seus eventos principais, que movimentava o comércio e trazia novos significados à cultura local. Ruas eram enfeitadas com bandeirolas e fogueiras, crianças eram vestidas com roupas representativas da época, tinha apresentação de quadrilha na praça e muita comida típica. O mais rico dessas lembranças eram as visitas nas casas da vizinhança e dos parentes, para comer milho, canjica, mungunzá, amendoim e, claro, não posso deixar de citar, a incrível possibilidade de assar o milho direto na fogueira. Lembranças de ruas cheias de vida, trocas e boas recordações.

Dores e afetos do luto no viver

Nesse caminho, cheio de afeto, fui marcada de forma impactante pela dor da perda, com a morte precoce da minha mãe quando eu tinha 17 anos de idade. Eu havia perdido o meu pai aos quatro anos, mas a minha mãe teve uma capacidade incrível de manter todos os seus filhos unidos e lutando uns pelos outros, no objetivo de todos alcançarem o sonho de estudar em uma universidade pública. Como disse Freire (2014), "se a educação não pode tudo, alguma coisa fundamental a educação pode. Se a educação não é a chave das transformações sociais, não é também simplesmente reprodutora da ideologia dominante". Seguindo esse pensamento, mesmo sem saber, no momento da sua morte, eu era a única filha sem um diploma universitário, sendo essa uma conquista imensa de uma

mulher com visão de águia e entendimento de que a educação era a melhor proposta para promover mudanças efetivas em nossas vidas.

No processo intenso do luto, eu me afastei das doces lembranças citadas anteriormente e deixei tudo numa caixa bem fechada. Por muito tempo, todas essas recordações traziam uma dor que não me permitia respirar, viver, prosseguir e, para sobreviver, simplesmente afastei, sem muito cuidado, na verdade, essas lembranças para um canto bem distante no meu coração.

Alves e Rocha (2019) descrevem o luto como um processo lento e doloroso, caracterizado por uma tristeza profunda, que leva o indivíduo a se afastar das atividades e pensamentos que o distanciam do objeto perdido, visto que o luto pode ocorrer diante de qualquer perda, simbólica ou não. Não existe um período determinado para que o indivíduo enlutado processe as suas dores, isso depende de como cada pessoa vivencia esse momento.

Campos (2013) relata que a morte desencadeia várias reações tanto a nível emotivo quanto no racional, que aflora sentimentos diversos e complexos, com consequências mentais, emocionais e físicas. A morte de uma pessoa querida é um momento extremamente estressante e pode causar ruptura do bem-estar, o que afeta o cotidiano do trabalho, a vida social e familiar, sendo necessário um apoio concreto para o real enfrentamento pelo enlutado.

No processo de luto, podem ser observadas mudanças de humor e de comportamento, com a presença da melancolia, fadiga, impotência perante a morte, ausência do prazer, redução na concentração e foco, agressividade, perda da regulação do sono e da fome (Campos, 2013), sendo que alguns desses aspectos foram vivenciados no meu processo de luto.

A saudade do colo, da voz, da presença e do cuidado desencadeou em mim uma necessidade absurda de distanciar para promover a continuidade do viver.

Quem tem ancestralidade tem caminhos

Aos 24 anos, algo lindo e intenso aconteceu e mudou rotas, ampliou projetos e trouxe novas possibilidades. Tornei-me mãe de Larissa, minha primeira filha, e, nesse momento, surgiu uma nova Vivian. Isso para mim foi instantâneo, mas sei perfeitamente que isso não é uma regra no maternar. Entretanto, ao olhar para aquela pequena, linda e perfeita criança, meu único desejo era permitir que ela vivesse experiências lindas e tivesse um caminhar cheio de amor e segurança.

Ser mãe trouxe um amadurecimento e uma necessidade de fornecer os alicerces necessários para que aquela linda menina preta pudesse viver em meio a uma sociedade machista e racista. Foi nesse momento, ao me ver mãe, que percebi a necessidade imediata de ter minha mãe comigo. Era fundamental, na minha percepção, que minha pequena menina pudesse conhecer a avó e entender a mulher forte que ela foi e o poder dessa ancestralidade.

Nesse momento, revisitei a caixinha de lembranças sem as lágrimas e a dor. Apenas o amor e o afeto brotaram desse encontro com as histórias de fé, esperança e confiança que a minha mãe sempre nos mostrou em atitudes diárias, dizendo que nós éramos capazes, inteligentes e que poderíamos ser aquilo que os nossos corações sonhassem. Minha filha precisava conhecer essa mulher incrível, que, na dor da perda do seu esposo, encontrou forças e teve uma capacidade cognitiva incrível para traçar uma estratégia que trouxe independência e felicidade para toda a sua família.

Mas como fazer minha filha conhecer minha mãe, como fazer ela ter experiências para além das histórias?

Então, eu olhei para o caderno de receitas que eu havia dado para minha mãe de presente de aniversário e que trouxe sempre comigo desde a sua morte. Lembro que ela ficou tão feliz ao receber o caderno que eu mesma fiz, com todo amor e as possibilidades financeiras de uma adolescente sem renda do interior da Bahia. Ao olhar para ele, pensei "posso apresentar minha mãe para minha filha através da culinária", e assim eu fiz.

Fazia as receitas de bolos, mungunzá, biscoitos e, sempre que ficava com o gosto idêntico ao de *mainha,* eu dizia: esse é o sabor da comida da sua avó.

Com a culinária, fui aproximando e trazendo a minha mãe novamente para o cotidiano do meu lar, da minha vida e das minhas falas. A cozinha me proporcionou a possibilidade de revisitar memórias afetivas lindas e proporcionar às minhas filhas, Larissa, Sophia e Ana Letícia, outras memórias que emergem do processo de preparar e degustar alimentos.

Entendo que resgatar cadernos de receitas no processo do luto possibilita caminhos diversos, com diferentes significados, sensações e lembranças, nem sempre positivas. O profissional precisa perceber o momento para essa ação e, ao trabalhar com essa possibilidade, promover lembranças positivas do ente querido, que expressem afeição e homenagem (Campos, 2013).

Souza (2024) relata que a perda de uma mãe nos possibilita recriar mundos que permitam a continuidade da sua presença, que pode ocorrer de forma saudável ou desesperadora. Sendo assim, preservamos as memórias de afeto, refazendo e recriando, entre outras coisas, comidas, encontros de domingos, tentando viver sonhos que elas tiveram e possibilitando a reconstrução de caminhos sem a necessidade do apagamento de memórias sustentadoras.

Podemos compreender também que a valorização da memória culinária nos possibilita construir identidades, assim como sentimento de pertencimento com o nosso povo, com a nossa história, contribuindo para a valorização da nossa cultura alimentar (Lisbôa; Costa; Almeida, 2021). Sendo essa afirmação construída para realidade das comunidades quilombolas, que pode, no meu ponto de vista, ser facilmente transportada para as cozinhas da população negra brasileira.

Cozinhando, cuidando e amando, eu fui ressignificando a dor da perda para a alegria de ter sido filha de Jandira, mesmo tendo momentos de lágrimas pela saudade do abraço, do colo, da presença física, consegui produzir sorrisos e afetos e construir processos permanentes de memórias com as minhas filhas.

Além disso, o preparo de iguarias, com base em alimentos *in natura* e minimamente processados, possibilita a transmissão intergeracional de habilidades culinárias e melhora a qualidade da alimentação familiar (Brasil, 2014).

Entre as receitas que divido com as minhas filhas, vou compartilhar com vocês o mungunzá, mas não esperem uma receita clássica. Essa foi trazida pelo poder da oralidade, em conversas com as minhas irmãs, que foram lapidando o processo da forma mais próxima ao que a minha mãe fazia. E, como eu gosto de dizer: *mainha*, que bom poder está contigo de novo através da culinária. Bom apetite!

Mungunzá da Dona Zizi

INGREDIENTES

500 g de milho branco
1 coco fresco ralado (grande) ou 2 cocos frescos ralados (pequeno)
1 ou 2 xícaras de açúcar (xícara de 250 ml) ou até a doçura do seu paladar
500 ml de água quente para retirar o leite de coco grosso
2 litros de água quente para retirar o leite de coco fino
3 paus de canela
1 colher de chá de cravo da índia
½ colher de chá de sal (para dar o contraste no doce)
1 colher de sopa de manteiga

MODO DE PREPARO

Deixe de véspera (à noite) o milho de molho na água para que ele amoleça (facilitando assim o cozimento).

No dia seguinte, escorra a água do milho e coloque-o para cozinhar na panela de pressão com dois litros de água. Quando o milho estiver cozido (macio), reserve.

Rale o coco com o ralador. Depois, coloque-o no liquidificador e acrescente 500 ml de água quente e esprema (colocando o coco ralado num pano de cozinha limpo), até obter um caldo grosso e reserve.

Depois de extraído o caldo grosso do coco, coloque o bagaço do coco, novamente, no liquidificador. Acrescente dois litros de água quente e bata. Depois, esprema utilizando uma peneira para obter o caldo fino do coco e reserve.

Faça um chá com o cravo e o pau de canela. Coe e reserve.

Pegue a panela de pressão com o milho cozido e coloque o leite de coco fino, o chá de cravo e canela, o açúcar, o sal e deixe cozinhar, sem a pressão, até o caldo encorpar (engrossar). Lembrando, deste ponto em diante, você não pode colocar a pressão para o cozimento, senão o caldo vai derramar e estragar a sua receita.

Depois que o caldo do mungunzá estiver encorpado, adicione o caldo grosso do leite de coco e a manteiga. Quando o mungunzá levantar fervura, está pronto.

Sirva com canela em pó a gosto.

Referências

ALVES, Raisa Rodrigues; ROCHA, Fátima Niemeyer da. De coração partido: a obscuridade e a clareza da vivência do luto. *Revista Mosaico*, Vassouras, v. 10, n. 1, p. 2-10, 2019.

BARBOSA, Ana Cláudia; OLIVEIRA, Roberta Gondim de; CORRÊA, Roseane Maria. Cuidado em saúde e mulheres negras: notas sobre colonialidade, re-existência e conquistas. *Ciência & Saúde Coletiva*, Rio de Janeiro, v. 28, n. 9, p. 2469-2477, 2023. Disponível em: https://doi.org/10.1590/1413-81232023289.13312022. Acesso em: 29 maio 2025.

BRASIL. *Guia alimentar para a população brasileira*. Brasília, DF: Ministério da Saúde, 2014.

CAMPOS, Maria Teresa Fialho de Sousa. A influência do luto no comportamento alimentar e suas implicações nas condutas nutricionais. *Ciência & Saúde Coletiva*, Rio de Janeiro, v. 18, n. 9, p. 2769-2779, 2013. Disponível em: https://doi.org/10.1590/S1413-81232013000900032. Acesso em: 29 maio 2025.

DE VOLTA pro aconchego. Intérprete: Elba Ramalho. Compositor: Nando Cordel e Dominguinhos. São Paulo: RGE, 1985. 1 disco sonoro (LP).

FREIRE, Paulo. *Pedagogia da autonomia*: saberes necessários a prática educativa. 58. ed. São Paulo: Paz e Terra, 2014.

LISBÔA, Célia Maria Patriarca; COSTA, Rute Ramos da Silva; ALMEIDA, Driele Santos. Panela, lápis e colher de pau: a cozinha doméstica quilombola alimenta a sala de aula. *In*: COSTA, Rute Ramos da Silva; CASTRO, Maria Luíza Lima de; FONSECA, Alexandre Brasil (org.). *Tempero de quilombo na escola*: experiências de extensão do projeto CulinAfro (UFRJ-Macaé). Rio de Janeiro: Universidade Federal do Rio de Janeiro: Instituto NUTES de Educação em Ciências e Saúde, 2021. p. 51-69.

QUERINO, Manuel. *A arte culinária na Bahia*. São Paulo: Martins Fontes, 2011.

SANTOS, Maria Clara Leopoldino; MENDONÇA, Carolina Moser de; SHINOHARA, Neide Kazue Sakugawa. Milho e São João: identidade gastronômica. *Contexto da Alimentação*: Revista de Comportamento, Cultura e Sociedade, São Paulo, v. 8, n. 1, p. 33-44, 2020.

SOUZA, Débora Elianne de Souza. Conversas sobre o luto: quando uma mãe preta retorna ao mundo das encantadas. *Portal Geledés*, São Paulo, 23 fev. 2024. Disponível em: https://www.geledes.org.br/conversas-sobre-o-luto-quando-uma-mae-preta-retorna-ao-mundo-das-encantadas/. Acesso em: 29 maio 2025.

STEVAUX, Débora. A mulher negra não é vista como um sujeito para ser amado. *Portal Geledés*, São Paulo, 25 nov. 2016. Disponível em: https://www.geledes.org.br/mulher-negra-nao-e-vista-como-um-sujeito-para-ser-amado/. Acesso em: 29 maio 2025.

CAPÍTULO 2

O fato

MÁRCIO DOS SANTOS BATISTA

Um fato de família

A década era a de 1990 e as lembranças são as de um telespectador que pouco compreendia o cenário. Dito isso, gostaria de falar também que aqui poderíamos transitar por diversos contextos, mas no fim vamos ficar só com o que foi "fato" lá em meados de 1995, a minha família, o nosso lar e os atravessamentos de uma vida retirante.

Ah, só mais uma coisa... Antes de descrever sobre como eu vivenciei essa história, vou lhes contar sobre as pessoas que me introduziram nela e como elas foram iniciadas nesse assunto. A essa altura você já deve estar se perguntando se "o fato" é de comer ou de ouvir (risos), então vou adiantando que a resposta é "sim" para ambos. Portanto, o fato é uma história narrada, possível de ser comida, real e palpável.

Os grandes responsáveis por repassar essa história para mais uma geração foram meus pais, membros das famílias Batista e Soares, nascidos em uma cidade do Recôncavo Baiano, cujo nome é Cachoeira.

Sobre a cidade de Cachoeira, encontra-se que:

> No vale do Paraguaçu, Cachoeira se alonga entre a margem esquerda do histórico rio e o relevo colinoso, compondo uma paisagem singular. A cidade de São Félix, situada na margem oposta, liga-se a Cachoeira pela secular ponte

> Dom Pedro II. O rio, no passado uma importante via de circulação mercantil, teve, na década de 1980, seu regime hídrico alterado pela barragem da usina Pedra do Cavalo, situada a montante de onde, outrora, se ancoravam as embarcações na antiga Vila de Nossa Senhora do Rosário do Porto da Cachoeira (Martins; Martins, 2020, p. 701).

De acordo com Fernandes e Oliveira (2012), o município de Cachoeira ocupa 395,21 km², e está distante 110 km de Salvador e a 46 km de Feira de Santana. A cidade é abastecida pelas rodovias BR-324/BA-026 (via Santo Amaro), BR-101/BA-502 (via distrito de Belém), BR-101/BA-492 (via Muritiba) e BR-101 (via distrito de Capoeiruçu) e BR-101 (via São Félix). Possui quatro distritos – Belém, Murutuba, Santiago do Iguape e Capoeiruçu –, além das vilas: São Francisco do Paraguaçu, Boa Vista, Tupim, Pinguela, Saco, Alecrim, Formiga, Bela Vista, Opalma, Engenho da Ponte, entre outras.

A contribuição da população da cidade de Cachoeira se tornou uma imensa e importante história para a região e para o Brasil, principalmente nas lutas travadas pela independência do país.

Em resumo, depois de experimentar a ascensão e a força econômica da produção açucareira e fumageira, num longo período que vai de meados do século XVI ao XIX, mais o protagonismo nas lutas pela independência do Brasil, a cidade de Cachoeira passou da posição de um dos mais importantes centros comerciais da época na região para um imenso centro de mão de obra. No século XX, o que foi visto foi o aumento dos fluxos migratórios para Salvador, Feira de Santana e para os centros acionados pela exploração e industrialização do petróleo, principalmente (Brito, 2008; Fernandes; Oliveira, 2012; Rocha, 2015; Santos, 2009).

Foi nesse cenário de uma bela cidade no momento de crise e estagnação econômica que, após alguns anos de encontros, namoro e noivado, os meus pais acharam por melhor oficializar união e seguir suas vidas na capital do estado. No ano de 1986, deixaram a vida rural, a qual era pautada na agricultura familiar, para em Salvador

viver por meio do trabalho assalariado e iniciar uma família baseada na figura do homem como o único provedor.

Para o casal, a cidade grande lhes traria maior possibilidade de crescimento pessoal e financeiro. Pois, o desejo da esposa era concluir os estudos na capital e formar-se enfermeira, e o marido sonhava em ser um grande construtor.

Salvador estava em uma fase promissora. Nas últimas décadas do século XX, esta se tornou cada vez mais dependente de uma nova base econômica, de natureza industrial e de serviços, localizada nela mesma e em seus arredores, contextualizando com o cenário nacional e internacional (Silva; Silva, 1991 *apud* Andrade; Brandão, 2009).

Em destaque na época, o setor da construção civil estava a todo vapor e foi a área de atividade escolhida por meu pai alguns anos antes do casamento. De acordo com Andrade e Brandão (2009), na segunda metade do século XX, havia em Salvador uma nova dinâmica espacial com a chegada das indústrias e o aumento da demanda por serviços e habitação, com destaque a produção imobiliária que se estruturava nos bairros residenciais formais para classe média e alta.

Com base na vida e escolhas do casal, é possível refletir sobre o antagonismo que há no modo de vida das populações retirantes. Arrisco-me a dizer que as pessoas retirantes sofrem com a mudança de pertencimento, digo sobre aquele pertencimento conquistado como indivíduo parte do processo. Pois, sair de um sistema no qual gira afeto, empatia e relações socioculturais construídas desde a infância para um sistema, no qual tudo isso é pouco ou quase nada, traz um peso enorme e exige coragem.

A casa, por exemplo, que antes era espaçosa, com quartos, muitos irmãos e/ou familiares, quintal... Tornou-se um barraco em cima de um terreno acidentado, localizado na região litorânea da capital, longe, muito longe do centro de onde era retirado o sustento da família. Inclusive, sobre esse assunto, tenho memórias de quando ainda muito pequeno minha mãe queixar-se de solidão, que diversas vezes surgia por falta de uma rede de apoio, na qual ela pudesse enquanto mulher realizar confidências e ajuda mútua.

Esta falava ainda dos dias de plantação e colheita em família, das idas semanais à feira livre para venda dos produtos agrícolas. Eram muitas histórias e casos engraçados, gosto de ouvi-la relembrar os acontecimentos. E ela sempre finaliza a conversa dizendo que "*apesar das dificuldades todos tinham o que comer e ninguém passava fome*".

Já meu pai, na construção civil, conseguiu passar da função de servente para pedreiro, mas vivia a reclamar do quanto trabalhava duro, na maioria das vezes em jornada dupla, dos riscos que corria durante a jornada de trabalho e do salário que não dava para nada.

Retomando a narração cronológica... Ao passar de quatro anos de união com a nova cidade e já com os filhos nascidos, a vida trouxe novos desafios, mostrou que nem tudo tinha mudado no tocante à economia e à melhora financeira, pois tiveram que conviver novamente com o agravamento da crise econômica, estagnação do comércio e perda do poder de compra da moeda vigente.

No Brasil, a década de 1980 e a primeira metade da década de 1990 foram marcadas pela hiperinflação, crise econômica, política e cambial. Tudo isso pesou muito nos bolsos e nas condições de vida dos brasileiros, em especial dos assalariados.

O estudo de Ometto, Furtuoso e Silva (1995) refere que a elevação da inflação impacta sobre as medidas de desigualdade e uma delas é provocando aumento real da desigualdade, decorrente do menor poder de se proteger da inflação de certos grupos (os assalariados, pensionistas e outros, cujos rendimentos são reajustados com atraso).

Ainda segundo o mesmo autor, a conjugação dos rendimentos médios e medianos e das de desigualdade resultaram na elevação dos níveis de pobreza nos anos iniciais da década (1979/1983-1984), na clara reversão dessa tendência no biênio 1985-1986 e, novamente, no seu crescimento de 1987 em diante. Sendo que ao término da década os indicadores dos níveis de pobreza absoluta mostram uma deterioração significativa da situação econômica das famílias brasileiras, com o percentual de famílias com rendimento inferior a um salário mínimo se elevando de R$20,8, em 1979, para R$26,5, em 1990 (Ometto; Furtuoso; Silva, 1995).

De acordo com dados do Banco Nacional de Desenvolvimento Econômico e Social (BNDES), no período 1980 a 1993, a taxa de crescimento médio da economia brasileira foi muito baixa, de apenas 2,1% a.a., fazendo com que o país registrasse uma estagnação do Produto Interno Bruto (PIB) *per capita* entre esses anos. A indústria, principal locomotiva do crescimento econômico desde o governo Juscelino Kubitschek, foi particularmente atingida e sua participação no PIB diminuiu de 33,7% em 1980 para 29,1% em 1993. Nesse mesmo período, a taxa de inflação, medida pelo Índice Geral de Preços – Disponibilidade Interna (IGP-DI), atingiu o patamar médio de 438% a.a (Pinheiro, 1999).

E foi dentro de todo esse contexto socioeconômico e cultural que surgiu "o fato".

***

Desde muito cedo, eu e meu irmão escutávamos de nossos pais, amigos e familiares conterrâneos, especialmente aos dias de sábado, que estes iam à rua ou à feira livre comprar o fato. Eu sempre achava muito interessante e divertida a forma como meus pais estabeleciam a conversa sobre a realização das compras naquela época. Era mais ou menos assim: Minha mãe: "*Esposo, não se esquece de deixar o dinheiro para comprar o fato*". Meu pai: "*Esposa, o dinheiro do fato está em cima da mesa*".

Como eu era muito pequeno e não consumia da especiaria, acabava que dava pouca importância se o tal do fato era realmente comprado religiosamente todos os sábados. Na verdade, até rezava para que não fosse porque detestava quando estava sendo preparado, o cheiro me enjoava (risos).

Com o passar do tempo e relatos cada vez mais constantes de que o fato ficava mais caro e difícil de comprar, notei que, mesmo com tantos perrengues, o danado continuava a perfumar a casa aos finais de semana e/ou datas comemorativas (o mocofato é um dos pratos prediletos das famílias Batista e Soares).

Outra parte interessante dessa história era que, em dias que minha mãe não conseguia transportar sozinha, o fato tinha transportador pago por gorjeta ou geladinho, que era preparado para ser comercializado no boteco, anexo à nossa casa. Mas, certo tempo, chegou o momento e a necessidade de poupar grana com o carregador, o qual, segundo meus pais, só fazia aumentar o valor para transportar a mercadoria.

Inicialmente, meu irmão, por ser mais velho, foi o escolhido para realização da atividade, porém não tardou muito para me ver executando a mesma função. Então, foi em uma dessas idas que a ficha caiu pela primeira vez do que realmente se tratava o fato.

Tudo começou em um belo dia de sábado, logo cedo minha mãe me alertou que naquele dia eu deveria encontrá-la ou seguir com ela na feira da semana. Então, arrumei-me e no horário de sair com minha mãe para carregar as compras, já imaginando que teria que segurar o bendito fato.

Após belas semanas de acompanhamento e suporte braçal, observei que, apesar do diálogo dentro de casa sobre o constante aumento do preço do fato, algumas vezes depois de passarmos pelo açougue, mercado, padaria e outros estabelecimentos de costume, nem sempre a iguaria era comprada. Até que um dia não me contive e questionei à minha mãe se havia se esquecido de comprar o fato. Daí foi que ela me veio com a seguinte resposta: *"não comemos fato toda semana. Se fosse pela vontade de seu pai até que sim, mas sempre modifico!"*.

Foi aí que comecei a entender a analogia construída acerca do fato. Quando escutava pessoas próximas referir-se ao termo, sabia que podiam estar falando sobre sobrevivência (custo de vida, poder de compras, alimentação e coisas afins).

***

Denominada como "vis e insignificantes" pelo Luís Vilhena, professor de grego que viveu na Bahia em fins do século XVII, o cardápio de comidas africanas vendidas nas ruas de Salvador pelas

ganhadeiras incluía: o mocotó ou "mãos de vaca", carurus, vatapás, mingaus, canjica, ubobó etc. (Veiga, 2009).

A etnolinguista Yeda Pessoa de Castro afirma que o "mocotó" é uma palavra de origem banto e se refere à pata animal. É o cozido dos tendões e cartilagens das patas do boi e pode-se acrescentar ao prato outros miúdos, charque, além do pirão como acompanhamento. E, para o escritor e professor Manuel Querino, o mocotó é uma das refeições mais apreciadas pelo povo baiano e ainda pela classe abastada (Bahia, 2022; Querino, 1957).

Por gerações, em minha família, o mocofato bem como outras preparações derivadas dos miúdos do boi, porco e outros animais sempre tiveram destaque nas preparações dos domingos, feriados e festejos. Portanto, estão em nossas memórias e lógica de vida, relacionados aos sentimentos de alegria, bem-estar, união e partilha.

Recentemente, com a inquietação gerada na escrita deste livro, busquei encontrar a origem desse termo dentro da minha família e cheguei até a minha quarta geração (tataravós). Os meus mais velhos vivos (avós maternos e avó paterna) dizem ter praticado a expressão "fato" ao referir compras de alimentos, pois foi durante muito tempo o alimento possível na mesa do ponto de vista financeiro (custo), nutricional (calórico) e cultural (hábito).

Desse modo, podemos dizer que a expressão utilizada para trazer a concepção do "fato" como alimento popular e mais acessível do ponto de vista financeiro também reverbera a ideia da busca dessas pessoas pelos sentimentos positivos gravados na memória por meio desse alimento. Ato que chamamos nas ciências da nutrição do comer afetivo.

***

Receita

Sobre a receita, tive dificuldade de coletar informações sobre os ingredientes e a forma de preparo da família. Primeiro, serei honesto em dizer que nunca participei ou observei o preparo, por não ser um

dos meus pratos preferidos (risos). Segundo, para nós, muitos dos saberes estão no campo da oralidade, quesito que aumenta o nível de dificuldade no momento de reunir os conhecimentos, os quais vêm de uma imensa ancestralidade.

Dito isso, mãos à obra e bom apetite!

INGREDIENTES

Mocotó
Fato de boi
Toucinho
Linguiça
Cebola
Limão
Vinagre
Tomate
Alho
Folha de louro
Hortelã
Coentro
Cebolinha
Água de levante miúda ou Quioiô
Sal
Pimenta do reino e cominho.
Opcional: amendoim torrado e camarão seco.

MODO DE PREPARO

Cortar o mocotó em rodelas e o fato em pedaços pequenos. Lavar tudo com água e limão em abundância. Em uma panela, cobrir todo mocofato de água e levar ao fogo. Enquanto cozinha, bata todos os ingredientes no liquidificador. Após o mocofato cozido, adicione o toucinho, a linguiça e o tempero batido. Deixe cozinhar por mais um tempo para incorporar sabor.

O prato geralmente é acompanhado de pirão escaldado e arroz branco.

Referências

ANDRADE, Adriano Bittencourt; BRANDÃO, Paulo Roberto Baqueiro. *Geografia de Salvador*. 2. ed. Salvador: Edufba, 2009. Disponível em: https://repositorio.ufba.br/bitstream/ufba/587/3/Geografia%20de%20Salvador%20.pdf. Acesso em: 7 maio 2022.

BAHIA. *Guia da Culinária Afro-Baiana*. Salvador, 2022. Disponível em: https://www.instagram.com/guiadaculinaria.afrobaiana/. Acesso em: 17 maio 2022.

BRITO, Cristóvão. *A Petrobras e a gestão do território no Recôncavo Baiano*. Salvador: Edufba, 2008. Disponível em: https://static.scielo.org/scielobooks/jpst2/pdf/brito-9788523209216.pdf. Acesso em: 3 maio 2022.

GIAMBIAGI, Fabio; MOREIRA, Maurício Mesquita (org.). *A economia brasileira nos anos 90*. Rio de janeiro: BNDES, 1999. p. 147-182. Disponível em: https://web.bndes.gov.br/bib/jspui/bitstream/1408/2972/1/1999_A%20economia%20brasileira%20nos%20anos%2090_P.pdf. Acesso em: 7 maio 2022.

FERNANDES, Rosali Braga; OLIVEIRA, Leila Cristina da Silva. Evolução econômica do município de Cachoeira (BA): do século XVI ao século XXI. SIMPÓSIO CIDADES MÉDIAS E PEQUENAS DA BAHIA, 3., 2012, Feira de Santana. *Anais* [...]. Feira de Santana: UEFS, 2012. Disponível em: http://anais.uesb.br/index.php/ascmpa/article/view/3747. Acesso em: 2 maio 2022.

OMETTO, Ana Maria; FURTUOSO, Maria Cristina; SILVA, Marina Vieira da. Economia brasileira na década de oitenta e seus reflexos nas condições de vida da população. *Revista de Saúde Pública*, São Paulo, v. 29, n. 5, p. 403-414, 1995. DOI: https://doi.org/10.1590/S0034-89101995000500011. Disponível em: https://www.scielo.br/j/rsp/a/XRCdDpSndmxTY5J7wXz6tXn/abstract/?lang=pt. Acesso em: 17 maio 2022.

QUERINO, Manuel. *Arte culinária na Bahia*. Salvador: Livraria Progresso Editora, 1957.

MARTINS, Sérgio Ricardo Oliveira; Martins, Waleska Rodrigues de Matos Oliveira. Festas e desenvolvimento local em Cachoeira, Bahia. *Interações*, Campo Grande, v. 21, n. 4, p. 701-119, out./dez. 2020. Disponível em: https://www.interacoes.ucdb.br/interacoes/article/view/3037#:~:text=A%20cidade%20faz%20 festas%20para,que%20este%20artigo%20objetiva%20analisar. Acesso em: 2 maio 2022.

PINHEIRO, Armando Castelar. Privatização no Brasil: Por quê? Até onde? Até quando?. *In*: GIAMBIAGI, Fabio; Moreira, Maurício Mesquita (org.). *A economia brasileira nos anos 90*. Rio de Janeiro: BNDES, 1999.

ROCHA, Rubens. *Cachoeira*: joia do Recôncavo Baiano. Tucano: Gráfica Tibiriçá, 2015. Disponível em: https://pt.scribd.com/document/360063243/Rubens-Rocha-Cachoeira-Joia-Do-Reconcavo-Baiano. Acesso em: 3 maio 2022.

SANTOS, Rubenilda Sodré dos. *Cultura política e participação no Recôncavo baiano hoje*: uma análise sobre Cachoeira e São Felix. 2009. Dissertação (Mestrado em Ciências Sociais) – Faculdade de Filosofia e Ciências Humanas, Universidade Federal da Bahia, Salvador, 2009. Disponível em: https://repositorio.ufba.br/handle/ri/11359. Acesso em: 3 maio 2022.

VEIGA, Ericivaldo. A essência do sabor brasileiro: segredos da bahia. *O sabor do Brasil*, [s. l.], 2009.Disponível em: https://www.cozinhafitefat.com.br/wp-content/uploads/2017/04/aqui-5.pdf. Acesso em: 17 de maio de 2022.

CAPÍTULO 3

Caruru de meu pai

congregação entre nutrição, família e religiosidade

OSIYALLÊ AKANNI SILVA RODRIGUES[1]

[1] Este capítulo foi escrito coletivamente pelo núcleo familiar do autor. Ayodellê Abionná Silva Rodrigues é irmã do Osiyallê, psicóloga, atua com populações em vulnerabilidade, adora dançar e é conhecida como "aquela que trouxe alegria para a casa". Conceição Rita Pires Silva Rodrigues, mãe de Osiyallê, professora de inglês de escolas públicas e privadas (e militante da escola pública de qualidade). Marcos Antônio Pereira Rodrigues, pai de Osiyallê, aposentado, candomblecista, adora cozinhar, especialmente comidas "pesadas" e "comida baiana".

Nascido na Liberdade, bairro popular de Salvador, Marcos Antônio Pereira Rodrigues, também conhecido como "Quinho", "Marcão", "Seu Marcos", ou simplesmente "meu pai", cresceu nessa região que já foi considerada como a mais negra da cidade. Trago essa percepção, pois o prato aqui presente trata-se de uma representação negra muito importante e, por conta da trajetória de quem o prepara, faz toda a diferença.

Meu pai sempre esteve em contato com aspectos sociais, simbólicos e espirituais de matriz africana. Proveniente de uma família negra, com cinco irmãos e uma irmã, em que os pais, especialmente a mãe Lêda Rodrigues – ou simplesmente vovô Lêda para mim –, tinham dificuldades financeiras para criar todas as crianças, Marcos enquanto trabalhava para auxiliar a família também aprendia com sua mãe habilidades na cozinha. A meu ver, a cozinha também veio a se tornar um espaço de felicidade para meu pai diante das poucas alegrias vividas em sua rotina.

O candomblé é outro elemento importante para a vida dele. Após aceitar a religião e conhecer mais sobre princípios que envolvem o culto, a conexão se tornou mais fluida, desabrochando em devoção aos Orixás. No entanto, como é habitual no Brasil, sobretudo entre os mais antigos – e não seria diferente para Marcos nascido em 1960 –, o sincretismo se torna a principal alternativa para cultuar os Orixás, usando assim imagens de santos católicos.

O sincretismo torna-se, no Brasil e em outros locais do mundo, a prática de cultuar imagens de santos católicos em detrimento às representações tradicionais de outras culturas. Quanto à religião afro-brasileira, o sincretismo ocorre como uma estratégia em que africanos e afrodescendentes utilizavam para manifestar a devoção às divindades ancestrais das diferentes nações de candomblé, de modo que não fosse identificado pelos colonizadores (Costa, 2019; Romão, 2018). As práticas de sincretismo perduram até os dias atuais e fazem parte do cotidiano de muitas pessoas no Brasil.

Assim, a devoção a Ogum é entrelaçada às rezas de Santo Antônio; a admiração a Omolu se manifesta também por São Lázaro; as bênçãos de Oxum são lançadas também por Nossa Senhora da Conceição da Praia, entre outras divindades que compõem o Pepelê[2] africano em paralelo ao altar da Igreja Católica. Foi a partir da mistura entre religiosidade e família que Seu Marcos iniciou os primeiros carurus. Lêda tinha promessas com São Cosme e São Damião e, como seu filho alternava o tempo do trabalho com estadia em casa, começou a aprender e fazer também para ajudar a mãe. Porém, antes de iniciar seus primeiros carurus por conta própria, Marcos também transmitia seus pedidos de promessa aos Erês – espírito de crianças, as quais, pelo sincretismo, representam os santos gêmeos, Cosme e Damião da Igreja Católica –, sendo que, para realizar essas atividades, entregava balas, popularmente chamadas de "queimados" entre alguns, tradicionais oferendas também do dia 27 de setembro, data festiva dos santos católico.

Vale destacar que, no dia 27 de setembro, há celebração na igreja localizada na Liberdade, Paróquia Santos Cosme e Damião. Os primeiros carurus feitos por meu pai vieram anos depois após ter ingressado no primeiro emprego formal, pois a partir daí podia comprar com mais tranquilidade os ingredientes, utensílios e todos os elementos necessários para a festa.

---

[2] Pepelê representa o altar onde são colocadas ferramentas, objetos e outros artefatos dos Orixás.

Mas, afinal, o que é caruru? A palavra deriva do termo africano *Kalalu*, o qual faz menção a certos tipos de folhagens. A origem africana, presente no nome utilizado no Brasil, também é notada em Trinidad e Tobago, no Caribe, onde é chamado de *Callaloo* e possui, entre outros ingredientes, o quiabo na base da preparação (Almeida, 2005). Ambas estão conectadas às raízes ancestrais africanas.

O quiabo é um dos ingredientes centrais para a preparação do caruru no Brasil. Ele é bastante popular em regiões africanas, como na Costa da Mina, oeste do continente, onde estão localizados Benim, Nigéria e Togo. Benim e Nigéria, países de onde vieram muitos africanos escravizados, são regiões que foram/são povoadas por povos nagôs, jejes e iorubás.

Na tradição iorubá, o quiabo é um alimento associado ao reino de Oió, sendo feito com ele também o *amalá*, variação de caruru, uma das oferendas a Xangô. Na mitologia iorubá, Xangô e Oyá (Iansã) formaram um casal e, segundo algumas interpretações dos contos mitológicos, ambos eram pais dos Ibejis (Santos, 2019). No candomblé, o quiabo/caruru é oferecido aos três Orixás, fato que representa também a conexão familiar por meio dessa preparação. No Brasil, também tornou-se um hábito oferecer caruru aos Ibejis. Na Bahia, o caruru geralmente é feito com quiabo, azeite de dendê, cebola e camarão seco.

No entanto, vale destacar que, nessas cerimônias religiosas, durante minha trajetória de casa, o caruru se torna algo maior que o prato com os ingredientes listados. A refeição, além de está relacionada à festa, é incorporada com outros pratos provenientes da influência africana, sendo que alguns deles também são comuns a alguns orixás. Em casa, a preparação cozinhada por Marcos se aproxima ao que chamam de "caruru completo" (Sousa Júnior, 2014), com alimentos preparados. Veja no Quadro 1, a seguir, os pratos e, em alguns deles, as respectivas entidades a que são oferecidos.

Destaca-se que não há uma regra fixa e existem diferentes maneiras de preparar essa iguaria. Há relatos antigos de caruru feito pela comunidade indígena utilizando folhas. O caruru do interior da Bahia difere do que é habitualmente feito em Salvador (Vilson [...], 2024).

QUADRO 1 Orixás e suas comidas

CARURU	Yansã e Ibejis
INHAME	Ogum
VATAPÁ	Ogum
FEIJÃO PRETO	Omolu/Obaluaê
FEIJÃO BRANCO	Nanã
FEIJÃO FRADINHO	Oxum
PIPOCA	Omolu/Obaluaê, Ibejis
RAPADURA	Ibejis
OVO COZIDO	Oxalá, Oxum, Yemanjá
ABÓBORA	Oxóssi
ACARAJÉ	Yansã
ABARÁ	Yansã, Obá, Ibejis
BANANA FRITA	Oxumaré
ARROZ	Yemanjá
MILHO BRANCO	Oxalá
FAROFA DE DENDÊ	Exu
XINXIM DE GALINHA	Oxum

Fonte: elaborado pelo autor.

Cada terreiro de candomblé, região ou a casa de famílias que faz o prato tem seu próprio modo de preparo e, às vezes, não leva os ingredientes que veremos a seguir. Aqui não pretendo estabelecer uma regra sobre como se faz o caruru. Este é o *de meu pai* e com ele as memórias afetivas no plano de fundo.

É interessante perceber que, pelo fato do caruru não ser feito apenas por pessoas de candomblé, o prato se torna algo maior, uma celebração por quem faz. Aniversários, refeição na semana santa, promessas, entre outras possibilidades. Fazer caruru é algo inserido na cultura das pessoas e que transcende as metodologias e costumes dos terreiros de candomblé.

E por que o caruru se tornou tão importante e simbólico para mim? Desde que me entendo por gente, meu pai sempre esteve fazendo carurus por conta de devoção e promessas. O grande marco para mim é o caruru oferecido no dia 13 de junho, Dia de Santo Antônio (Ogum). Sendo devoto do santo, Quinho, desde que construiu nossa antiga moradia na Liberdade, anualmente faz rezas pelos dias 11, 12 e 13. Os dias de reza são realizados com a participação da família e amigos, sendo que o trabalho coletivo permeia da ornamentação aos preparos na cozinha. Chamava-me bastante a atenção a quantidade de pessoas que iam comer o caruru e quanto o trabalho em família era fundamental para todas as etapas, tais como: "catar" feijão e camarão; preparar as quentinhas; distribuir as refeições; calcular quantas pessoas tinham na escada à espera do caruru. Além disso, ainda enquanto criança, adorava me reunir com minha irmã e primas para brincar em alguns momentos durante as festas.

Algo similar ocorria nos festejos à Santa Bárbara/Yansã, sempre no dia 4 de dezembro (Santos, 2019), quando muitas pessoas iam à casa ao meio-dia e, em seguida, acompanhavam a procissão na Rua Lima e Silva ou vinham buscar o almoço após a procissão. Outro momento de entrega dos carurus é na celebração do nosso – meu e de meu pai – aniversário, no dia 20 de outubro, quando Marcos faz as oferendas a Cosme e Damião. Para essa última celebração, vale mencionar que há um ritual para entrega dos carurus. Antigamente, quando morávamos na Liberdade, havia a entrega de

camisas, a participação de sete meninos da vizinhança que recebiam as camisas, comiam o caruru e tomavam refrigerante (um dos doces que os erês gostam), além das sete cantigas que eram cantadas após os "sete meninos" terem comido os respectivos pratos, permitindo que somente depois os convidados se servissem. A seguir, veja algumas músicas que nós cantávamos em casa:

QUADRO 2 Músicas cantadas para Cosme e Damião

Primeira música	**Segunda música**
São Cosme mandou fazer duas camisinha azul (São Cosme mandou fazer duas camisinh azul) No dia da festa Dele, São Cosme quer caruru (No dia da festa Dele, São Cosme quer caruru) Ô, vadeia, Cosme (vadeia!) Ô, vadeia, Cosme (vadeia!)	Vamos levantar o cruzeiro de Jesus (Vamos levantar o cruzeiro de Jesus) No ceú, no céu, no céu da Santa Cruz (No ceú, no céu, no céu da Santa Cruz) Vamos levantar o cruzeiro de Maria (Vamos levantar o cruzeiro de Maria) No céu, no céu, no céu da alegria (No céu, no céu, no céu da alegria)

Fonte: elaborado pelo autor.

Viva a São Cosme....
....Viva!

Depois das cantigas, as crianças tinham os dedos limpados com lenço pelo próprio Erê que se manifesta em Marcos. As crianças voltavam para casa com os pratos e copos e recebiam lembrancinhas com doces/guloseimas.

Com o tempo, a tradição mudou. A cada ano se tornava mais difícil encontrar sete meninos para comer e fomos adaptando com meninas e meninos disponíveis. Sendo que, no caruru de Santa Bárbara, sete meninas comiam os primeiros pratos e os demais comiam depois (sem cantigas nessa ocasião). A mudança desse cenário está

atrelada ao crescimento das igrejas evangélicas, especialmente pentecostais e neopentecostais, nas quais as manifestações de matriz africana são interpretadas como "invocação de espíritos", "coisa do diabo" (Dias, 2014). Que pena... eles perdem um prato delicioso e a sociedade perde a riqueza cultural.

Após a mudança para outro bairro, Costa Azul, ficou ainda mais difícil de encontrar "meninos e meninas" para servir os primeiros sete pratos; então, atualmente, entregamos as quentinhas também a adultos de ambos os gêneros que queiram comer. Como diz meu pai: "o santo entende". Além disso, muitos amigos e amigas tinham mais dificuldade de ir até a nova moradia, visto que muitos moravam na Liberdade, mas no momento o número de convidados continua parecido. No entanto, vale destacar que não há pessoas na vizinhança para "lotar" a casa, e atribuo muito disso à cultura dos bairros populares (além da questão religiosa).

Portanto, como é possível notar, o caruru de meu pai, além de muito delicioso, a meu ver, está presente em nossas vidas em pelo menos três momentos marcantes ao longo do ano. Considerando essas informações, apresento a seguir os ingredientes para cada item.

QUADRO 3 Preparações do "caruru completo" e respectivos Orixás

Prato	Ingredientes	Orixá
CARURU	Quiabo, cebola ralada, camarão seco, azeite de dendê	Yansã e Ibejis
INHAME COZIDO	Inhame, água, pitada de sal	Ogum
VATAPÁ	Farinha de trigo (ou pão), azeite de dendê, camarão seco, cebola ralada, castanha de caju batida ou moída, amendoim batido ou moído, farinha de trigo mexida com leite de coco, uma pitada de sal	Ogum
FEIJÃO PRETO	Feijão preto, camarão seco, cebola ralada, azeite de dendê	Omolu/Obaluaê
FEIJÃO BRANCO	Feijão branco, camarão seco, cebola ralada, azeite de dendê	Nanã
FEIJÃO FRADINHO	Feijão fradinho camarão seco, cebola ralada, azeite de dendê	Oxum
PIPOCA DE AREIA	Pipoca, areia	Omolu/Obaluaê, Ibejis
RAPADURA	-	Ibejis
OVO COZIDO	Ovo de galinha	Oxalá, Oxum, Yemanjá
ABÓBORA	Abóbora	Oxóssi
ACARAJÉ	Massa de feijão fradinho, azeite de dendê	Yansã
ABARÁ	Pimenta, camarão seco moído e azeite de dendê, massa de acarajé, folha de bananeira	Yansã, Obá, Ibejis
BANANA FRITA	Banana da terra	Oxumaré
ARROZ	Arroz branco cozido	Yemanjá
MILHO BRANCO	Milho branco cozido	Oxalá
FAROFA DE DENDÊ	Farinha de trigo, azeite de dendê	Exu
XINXIM DE GALINHA	Diferentes partes da galinha	Oxum

Fonte: elaborado pelo autor.

MODO DE PREPARO DOS PRATOS

- **FEIJÃO FRADINHO**: cate o feijão fradinho (retire sujidades) e, em seguida, lave-o. Coloque-o em um pouco de água com cebola e cozinhe. Depois, adicione camarão seco, uma pitada de sal e azeite de dendê e deixe cozinhar. Mexa bem, de baixo para cima, para não deixar grudar no fundo. Cozinhe por volta de 35 minutos.
- **FEIJÃO PRETO**: cate o feijão preto (retire sujidades) e, em seguida, lave-o. Coloque-o em um pouco de água com cebola e cozinhe. Depois, adicione camarão seco, uma pitada de sal e azeite de dendê e deixe cozinhar. Mexa bem, de baixo para cima, para não deixar grudar no fundo. Cozinhe por volta de 35 minutos.
- **FEIJÃO BRANCO**: cate o feijão branco (retire sujidades) e, em seguida, lave-o. Coloque-o em um pouco de água com cebola, uma pitada de sal e cozinhe. Depois, adicione camarão seco e azeite de dendê. Mexa bem, de baixo para cima, para não deixar grudar no fundo. Cozinhe por volta de 35 minutos.
- **CARURU**: corte os quiabos (em quadradinho se for para os Ibejis e em rodelas se for para Yansã). Adicione pouca água em uma panela, acrescente a cebola ralada, os quiabos, camarão seco batido e uma pitada de sal. Acrescente o azeite de dendê para cozinhar. Mexa bem, de baixo para cima, para não deixar grudar no fundo. Cozinhe entre 45 minutos e 1 hora.
- **VATAPÁ**: adicione um pouco de água e a cebola em uma panela. Acrescente um pouco de camarão seco, azeite de dendê, farinha com leite de coco e mexa bem para não "embolar". Com o tempo, acrescente mais camarão seco batido e prove periodicamente para testar o sal.
- **MILHO BRANCO**: coloque o milho branco no fogo com água para cozinhar e acrescente uma pitada de sal. Deixe cozinhar por volta de 30 minutos.

- **PIPOCA (FLOR)**: coloque areia branca na panela e deixe aquecer. Coloque em seguida o milho de galinha. Quando for servir, você pode adicionar pedaços de coco seco por cima
- **XINXIM DE GALINHA**: inicialmente limpe a galinha. Em uma panela, acrescente água, azeite de dendê, camarão seco, uma pitada de sal e a galinha e ponha para cozinhar. Deixe cozinhar por volta de 15 a 20 minutos, ou até perceber que a galinha está mais macia e mudar de cor (de branco para corada). O tempo pode variar a depender da quantidade de galinha na panela.

A partir dessas informações, o caruru de meu pai tem se tornado cada vez mais relevante na minha vida ao passo que amadureço. Enquanto criança, era apenas um momento festivo, mas agora, aos 30 e poucos, tem ganhado outra dimensão. Na busca incansável de minhas conexões e linhas ancestrais com o continente africano, debruçar-me mais sobre a composição dos pratos no momento histórico que estou mais próximo do candomblé me ajuda a entender os cuidados com cada orixá. Há também a vivência à cidade que o caruru promove, pois, quando estou em Salvador[3], ir com Marcos comprar os ingredientes me possibilita conhecer mais a Feira de São Joaquim, as ruas, as negociações, a realidade da feira e das pessoas que trabalham por lá.

Hoje, participar do processo de compra também oportuniza que esteja mais próximo de meu pai. Durante a infância e a adolescência, estivemos distantes, ainda que morando na mesma casa. A rotina dele de trabalhar fora por 15 dias pode ter influenciado em conhecê-lo mais e ele conhecer mais a mim. Por outro lado, eu também nunca fiz muito o movimento de estar com ele, de chamar para fazer coisas e passear. Atualmente, bem mais velho e morando em outra cidade, aprendo a cada dia. Estar com ele nesses momentos

[3] No momento em que este capítulo foi elaborado, Osiyallê Rodrigues morava em Brasília.

me permite trocar, conversar, me abrir, falar de meus planos... ressignificar a vida que não tivemos anos atrás por diversos motivos.

Pensando no legado da celebração na família, eu ainda não sei como será, mas tenho expectativas. Minha mãe, Conceição Rita Pires Silva Rodrigues, colabora nos processos de arrumação da casa, da mesa, da recepção aos convidados, corta os quiabos e descasca cana-de-açúcar. Minha irmã, Ayodellê Abionná Silva Rodrigues, tem mais habilidades na cozinha do que eu e já cozinhou algumas vezes junto com meu pai. Uma vez até fizemos o vatapá da Semana Santa juntos. Ficou bom, mas longe da qualidade do de meu pai. Então, para o futuro, pelo fato de desejar manter essa tradição em nossa família, torço para que eu e Ayodellê tenhamos força, habilidade e companheiros para continuar. Ainda não fizemos todas as preparações juntos, mas espero que esse momento chegue. É triste pensar que os pais vão nos deixar, mas infelizmente é o rumo natural da vida. "*Ninguém vai ficar para a semente*", como diz Marcos. Sendo assim, desejo que os saberes passados, no sentido mais amplo de se ler a frase, sejam transmitidos por outras gerações.

Enquanto nutricionista, olho para a minha formação e meu olhar muito voltado à clínica durante a graduação. Caso a análise do caruru for meramente considerando as famosas calorias, a refeição se torna extremamente calórica por conta dos ingredientes, número de repetições do prato, que é gostoso, e por aí vai. No entanto, após a graduação, mudança de área e ampliação da percepção da nutrição, vejo que o caruru é muito mais que calorias. Ele nutre as almas! É simbologia, afetividade, história, comensalidade, alegria, cultura e devoção! A ciência da nutrição é gigante e deve contemplar todas as manifestações humanas possíveis de existir. Ainda que seja considerada biológica, a nutrição está no dia a dia das pessoas, do social, da vida, tornando-se assim uma área rica em conhecimento, prazeres e histórias.

E agora, depois desse compartilhamento de informações, memórias e afetos, vamos comer o caruru?

– A jeun?

– A jeun bó!

Referências

ALMEIDA, Maria Cândida Ferreira de. Callaloo e Caruru: em busca do legado africano nas comidas-identidades do Atlântico Negro. *Gragoatá*, Niterói, v. 10, n. 19, p. 287-302, 2005.

COSTA, Maximiliano Gonçalves da. O sincretismo religioso no candomblé. *In*: SIMPÓSIO NACIONAL DE ESTUDOS DA RELIGIÃO DA UEG, 1., 2019, Goiânia. *Anais* [...]. Goiânia: UEG, 2019.

DIAS, Júlio César Tavares. Doce de Cosme e Damião: considerações sobre um caso de sincretismo. *Diálogos*, Maringá, v. 11, p. 34, 2014.

ROMÃO, Tito Lívio Cruz. Sincretismo religioso como estratégia de sobrevivência transnacional e translacional: divindades africanas e santos católicos em tradução. *Trabalhos em Linguística Aplicada*, Campinas, v. 57, p. 353-381, 2018.

SANTOS, Vagner José Rocha. O acará de Iansã na festa de Santa Bárbara: breves considerações sobre as comidas de uma festa religiosa popular em Salvador. *Revista Ingesta*, São Paulo, v. 1, n. 2, p. 26-37, 2019.

SOUSA JÚNIOR, Vilson Caetano de. Comida de santo e comida de branco. *Revista Pós Ciências Sociais*, São Luís, v. 11, n. 21, p. 127-142, 2014.

VILSON Caetano apresenta análise sobre o caruru. [*S. l.: s. n.*], 2024. 1 vídeo (18 min). Publicado pelo canal REC A TARDE. Disponível em: https://www.youtube.com/watch?v=GMnxTSg-N1k. Acesso em: 3 jun. 2024.

CAPÍTULO 4

A “carne” que cabia no bolso, nutriu e tratou

REJANE VIANA DOS SANTOS

Primeira passagem: o prato

As memórias pretas sobre comida e afetividade não referem-se apenas ao sabor, à originalidade, a rebuscadas técnicas de preparo ou à forma de apresentação do prato. Hoje, por exemplo, compartilho com vocês um prato simplista, elaborado sem muita técnica, mas que tem muita história, desafios e ressignificações que justificam o porquê de tê-lo escolhido para narrar.

Durante minha infância, lembro bem de episódios em que minha família não conseguia acessar alguns alimentos; e, entre eles, a parte nobre dos animais – especificamente a carne – estava listada. Era difícil comer peito de frango, cortes de carne de primeira – até mesmo de segunda, muitas vezes –, filés/posta de peixes, entre outros.

Graças a todas as divindades que olham por nós, minha família não passou fome, fome mesmo, sabe? Mas passou sim por muito "aperto". Na época, eu não entendia muito bem o motivo, mas sentia que a carne, principalmente a bovina, nem sempre poderia ser incluída na dieta da família, pois eram (e ainda são) cortes muito valorizados e parece que não tínhamos recursos suficientes para acessá-las.

Se não me falha a memória, recordo-me que omelete, embutidos, partes ósseas de frango (o frango inteiro tratado, sabe?) e carne de boi moída eram os mais comuns; e cerca de duas vezes por semana era esperado que o item mais valorizado no prato da minha família seria vísceras e/ou miúdos, entre eles: fato – também conhecido como bofe –, fígado, pés e moela de galinha, entre outros.

Ah, rememoro ainda que normalmente tinha o "dia certo" para acontecer – eram às quartas e sábados.

Falei, falei e falei, mas ainda não comentei o nome do prato escolhido para narrar para vocês, né? Tá, não vou enrolar muito. O prato em questão, carregado de significados e que me convida para essa escrevivência muito particular, é o fígado acebolado.

Eu disse que era um prato simples, mas fica comigo que vou enriquecê-lo contando o motivo da escolha frente às infinidades de alimentos incríveis preparados lá em casa.

Segunda passagem: o lugar e o contexto que se traduz no alimento

Sou natural do Recôncavo Baiano, da cidade de Santo Antônio de Jesus (SAJ), irmã do meio de uma prole de três. Filha de Seu Roque e Dona Cleuza (ou Keu, como a maioria a conhecia). Mainha era uma mãe preta que não tinha uma profissão, mas desenrolava uma grana com diversas atividades, entre elas, a venda de geladinhos, comidas, comercialização de roupas e também em serviços domésticos numa "casa de família".

Em SAJ, as quartas e os sábados eram considerados localmente como "dias de feira" (essa é uma informação importante e justificam o porquê dos dias certos para comer vísceras na semana). Dia de feira se refere ao dia em que a atração da cidade é a feira livre, na qual o comércio de mercadorias é um fenômeno que atrai muitas pessoas das regiões circunvizinhas. A feira livre assume papel na centralização regional da cidade de Santo Antônio de Jesus, sobre as cidades do Recôncavo Sul Baiano (Peixoto *et al.*, 2012).

Bem, essa quantidade de informações foi para chegar neste ponto da conversa. Ainda pequenas, minhas irmãs e eu já sabíamos que as quarta e ossábados eram dias em que nossa mãe ia à rua. É, todas as terças e sextas à noite ela falava assim mesmo para minha irmã mais velha: "*Neia, cuida das meninas que amanhã cedo eu vou pra rua*".

O "ir para a rua" significava ir para a feira, porque nesses dias mainha fazia um "bico" na feira livre, especificamente na comercialização de roupas. As quartas-feiras era o dia que movimentava muitas pessoas envolvidas com o comércio local de roupas, frutas, verduras, temperos e carnes frescas.

Normalmente, vinham pessoas de outros locais das redondezas da cidade – da zona rural e de outras cidades urbanas vizinhas também – para aproveitar as ofertas e produtos da Feira livre da cidade de SAJ, uma vez que, além de alimentos frescos, também buscavam preços mais acessíveis.

Entretanto, voltando para a história, mainha sabia que os dias de feira eram muito corridos. Toda quarta, ela costumava sair de casa cedinho, por volta das 4 ou 5h da manhã e trabalhava até umas 10h30h a 11h, aproximadamente. Após o expediente, ela passava em açougues próximos para comprar o alimento do dia com o dinheiro conquistado com o "bico" citado; e depois voltava para casa correndo. Nessa época, ela tinha uma bicicletinha Monark, acho que da cor roxa, já meio desbotada, e chegava por volta das 11h30. Nesse horário, mainha literalmente se virava nos 30, pois nós três – minhas irmãs e eu – ou tínhamos acabado de chegar da escola ou estávamos prontas para ir; e meu pai costumava chegar do trabalho para almoçar por volta das 12h15. Nesses minutos angustiantes, nós víamos e sentíamos a correria dela para que o almoço saísse no horário.

Nesse dia, a comida certa era o fígado bovino ou outras vísceras e miúdos. Poderia ser cortadinho de fato, fígado acebolado ou bofe, por exemplo.

Mainha parecia fazer milagre na cozinha, pois era uma refeição de um aroma e sabor incrível, que até hoje carrego na minha memória. Comida de mãe tem um cheiro de aconchego, sabe? Tem sabor especial de tempero e afeto que nutre até a alma.

Terceira passagem: comida mais em conta, insegurança alimentar e as carências nutricionais

Dia desses perguntei a mainha o porquê de sempre comermos fígado no almoço de quarta e ela me respondeu: "É porque era o mais em conta!".

Acredito que a relação com a presença e preparo de alguns alimentos se relaciona com a ressignificação que o povo negro deu aos alimentos, e parte pode mesmo ser justificada até com o período colonial.

Substituições difíceis que as famílias precisam fazer dentro de casa ocorrem principalmente em contexto de insegurança alimentar e nutricional. Os graus de insegurança podem variar de leve, quando alimentos começam a ser substituídos por marcas inferiores ou produtos industrializados mais acessíveis – manteiga por margarina, carne por ovos, arroz ou raízes por macarrão – até moderada, quando o acesso aos alimentos já é reduzido, e, nessa fase, alguma refeição pode ser suprimida ou o volume de alimento diminui consideravelmente. Os graus mais graves surgem em contexto de fome, em que os membros da família não têm o que comer na refeição seguinte, muitas vezes realizando apenas uma refeição ao dia, sem soberania na escolha do alimento, segundo a Escala Brasileira de Medida Domiciliar de Insegurança Alimentar (EBIA) (André *et al.*, 2018; Brasil, 2022).

É preciso compreender as interfaces das escolhas alimentares das famílias, especialmente de famílias negras, pois a alimentação não está desconectada de fenômenos políticos, econômicos, sociais, culturais e étnicos. Neste capítulo, existe uma rede de sustentação teórica sim, mas o lugar do qual falo é o da impossibilidade de "escolher", de priorizar o que cabia no orçamento.

Em geral, as vísceras são a parte do quinto quarto dos animais mais conhecidos. Ainda que sejam subestimadas na cozinha, são muito ricas em vitaminas, proteínas, glicogênio, gorduras e sais minerais, ainda que apresentem quantidades elevadas de colesterol e ácidos graxos.

Não sei se você sabe, mas, nutricionalmente falando, o fígado bovino contém todas as vitaminas essenciais, além de ser fonte de

ferro, ácido fólico e vitamina B12; tudo que o corpo humano precisa para sintetizar novas células sanguíneas com a molécula de ferro no centro do grupo heme e hemácias de tamanho e coloração normais, revertendo o quadro de anemia, segundo informações presentes na Tabela Brasileira de Composição de Alimentos (TACO) (Brasil, 2011).

Outra coisa curiosa sobre o fígado presente no hábito alimentar da minha família, queridos leitores, é que ajudou a tratar o quadro de anemia ferropriva em duas das três filhas (eu sou uma delas). Nos exames de rotina, eu e minha irmã mais nova sempre apresentávamos hemoglobina, hematócrito e/ou Volume Corpuscular Médio (VCM) baixos. Mainha, mesmo sem saber exatamente – pois não recebeu recomendação médica específica naquele momento –, ouviu de outros parentes, familiares e amigos que o fígado seria potente no tratamento do quadro de anemia das filhas. Ela então uniu o útil ao agradável, pois era a parte do animal que cabia no orçamento da família. Isso é saber ancestral e comunitário, que, mesmo diante da negligência do cuidado dos profissionais de saúde, segue orientando a vida e o bem-estar comunitário.

Quarta passagem: *a receita e os acompanhamentos*

Fígado acebolado de caldo com batatas

INGREDIENTES

500 g de fígado bovino (em bifes finos)
6 batatas (inglesas) médias
1 cebola média
4 rodelas de pimentão verde
2 colheres de sopa de extrato de tomate
2 dentes de alho
Coentro (bastante)
Especiarias (pimenta do reino, cominhos moídos, colorau)

MODO DE PREPARO

Amasse o alho, o sal e as especiarias para temperar os bifes de fígado. Em seguida, corte as batatas em rodelas ou quatro partes e cozinhar apenas com água (não precisa cozinhar completamente, pois elas serão refogadas em seguida com o molho de tomate).

Numa frigideira antiaderente, passe o fígado parcialmente de ambos os lados (apenas para selar). Após isso, acrescente o extrato de tomate, as batatas e cerca de 100 ml de água do cozimento das batatas. Cozinhe em fogo médio por cinco minutos e adicione rodelas de cebola, pimentão e coentro. Tampe a panela e aguarde mais dois minutinhos para desligar o fogo.

Acompanhamentos sugeridos: arroz e feijão, macarrão ou feijão e farinha.

Nossa! Fiquei aqui imaginando e tenho lembranças tão fortes do cheiro do fígado exalando lá em casa. É um aroma muito característico, e mesmo que eu tente reproduzir com a receita que mainha me deu, nunca sai igual ao dela.

Como mencionei antes, parece que ela fazia milagre naquela cozinha (risos).

Passagem cinco: como a vivência de minha mãe me ensinou o que a academia não deu conta

A anemia acomete principalmente crianças e gestantes e é caracterizada pela redução da quantidade de hemoglobina no sangue, com prejuízos ao transporte de oxigênio e consequente hipóxia tissular (World Health Organization, 2017).

Segundo estudos de Mujica-Coopman e demais autores (2015), no ano de 2006, a prevalência de anemia no Brasil foi de 20,9%. Esse número é considerado elevado e afeta, sobretudo, crianças negras, quilombolas e de famílias de renda baixa. Os riscos associados à anemia compreendem prejuízos no crescimento e desenvolvimento de crianças, diminuição da capacidade cognitiva, redução de

competência imunológica e aumento da morbimortalidade (World Health Organization, 2001).

A anemia é considerada um problema de saúde pública mundial que, apesar de apresentar susceptibilidade universal, afeta principalmente países em desenvolvimento e/ou com menores estratos socioeconômicos.

Quanto à etiologia, embora existam diversos outros fatores que levem à anemia, a deficiência de ferro é a mais preponderante, sobretudo na vigência de altas prevalências e em países de média ou baixa renda, conforme referido anteriormente.

Em se tratando de cenários de desvantagem socioeconômica, as famílias precisam realizar escolhas difíceis, prejudicando o acesso aos alimentos em quantidade e qualidade suficientes. A ausência de alimentação adequada e saudável expõe as famílias, principalmente pretas, à ingestão insuficiente não apenas de ferro, mas de outros macro e micronutrientes relacionados à anemia e ao estado nutricional inadequado (Santos *et al.*, 2021).

Existe grande dificuldade de desenhar estudos que correlacionem o aspecto socioeconômico, alimentar e étnico para justificar a relação com anemia; contudo, já é sabido que, em cenários nos quais a anemia na infância constitui problema de saúde pública, a anemia nutricional, sobretudo aquela por deficiência de ferro, é a forma predominante (Santos *et al.*, 2021).

Como tratamento nutricional, aponta-se que, normalmente, o consumo de feijão e laranja no almoço é aliado no tratamento de anemia. Alternativamente, os miúdos podem ser grelhados ou fritos: é importante não cozinhar demais para que não fiquem borrachudos e, principalmente, que as vísceras utilizadas sejam frescas.

Na prática clínica, é recorrente surgir paciente com quadro de anemia de etiologias variadas, e eu recomendo o consumo de vísceras uma vez por semana como tratamento da condição apresentada. O interessante é que boa parte das vezes os resultados são exitosos, principalmente em anemia carencial às custas de ferro.

Inegavelmente, a vivência com mainha foi uma escola para mim e deu conta de intervenções alimentares que a academia não conseguiu ensinar.

Jurema Werneck (2012, 2020) discute a origem remota dos nossos pratos e destaca o protagonismo das mulheres negras nesse processo ao afirmar que "nossos pratos vêm de longe". A diáspora africana no Brasil tem resistido e continua resistindo a diversas adversidades. Em tempos de crise e crescimento da insegurança alimentar, é necessário fazer ajustes, sendo o prato o primeiro a sentir os efeitos.

Flexibilizar e ressignificar os saberes é uma habilidade criativa que sustenta de forma milenar os seus sistemas alimentares.

Referências

ANDRÉ, Hercilio Paulino *et al*. Indicadores de insegurança alimentar e nutricional associados à anemia ferropriva em crianças brasileiras: uma revisão sistemática. *Ciência & Saúde Coletiva*, Rio de Janeiro, v. 23, n. 4, p. 1159-1167, 2018. DOI https://doi.org/10.1590/1413-81232018234.16012016. Disponívelem:https://www.scielo.br/j/csc/a/HT568nF3ZVQknXD43rCrnDh/?lang=pt. Acesso em: 6 jun. 2024.

BRASIL. *Política Nacional de Alimentação e Nutrição*. Brasília, DF: Ministério da Saúde, 2022. Disponível em: https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-brasil/glossario/inseguranca-alimentar-e-nutricional. Acesso em: 10 maio 2024.

BRASIL. *Tabela de composição de alimentos (TACO)*. Brasília, DF: Ministério da Agricultura Brasileiro, 2011. Disponível em: https://www.gov.br/agricultura/pt-br/assuntos/inspecao/produtos-vegetal/legislacao-de-produ tos-origem-vegetal/biblioteca-de-normas-vinhos-e-bebidas/tabela-brasileira-de-composicao-d e-alimentos_taco_2011.pdf. Acesso em: 10 jun. 2024.

MUJICA-COOPMAN, Maria *et al*. Prevalence of anemia in Latin America and the Caribbean. *Food and Nutrition Bulletin*, [Los Angeles], v. 36, n. 2, p. 119-128, 2015.

PEIXOTO, Uelington Silva *et al*. Dinamismo urbano na cidade de Santo Antônio de Jesus-Ba: a importância da feira livre como fator de desenvolvimento na região do Recôncavo Sul. *Textura*, Cruz das Almas, v. 5, n. 10, p. 91-100, 2012.

SANTOS, Laíse Gabrielly Matias de Lima *et al*. Evolução da prevalência de anemia em crianças quilombolas, segundo dois inquéritos de base populacional em Alagoas, Brasil (2008-2018). *Caderno de Saúde Pública*, Rio de Janeiro, v. 37, n. 9, p. 1-14, 2021.

WERNECK, Jurema. Ialodês no samba: protagonismo e representação das mulheres negras na cultura afro-brasileira. *In*: SANTOS, Vilma Piedade dos; SILVA, Ana Flávia Magalhães Pinto (org.). *Diálogos da Diáspora*: coleção. São Paulo: Hucitec, 2020. p. 25-31.

WERNECK, Jurema; IRACI, Nilza; CRUZ, Simone (org.). *Mulheres negras na primeira pessoa*. Porto Alegre: Redes Editora, 2012.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. *Iron deficiency anemia*: assessment, prevention, and control. A guide for programme managers. Geneva: WHO, 2001.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. *Nutritional anemia*: tools for effective prevention and control. Geneva: WHO, 2017.

CAPÍTULO 5

“São João passou aqui?! Passou!”

memórias alimentares de uma nutricionista nordestina

ETNA KALIANE PEREIRA DA SILVA

Meu São João

"Vou ser nutricionista, por que eu gosto de comer". Essa era minha resposta quando alguém me perguntava porque escolhi Nutrição ou também quando me recriminava que eu estava comendo demais ou que não tinha o corpo padrão esperado de uma nutricionista. "Restrição", essa palavra para mim nunca combinou com alimentação (claro que em algumas situações é necessária a restrição deste ou daquele alimento). A alimentação, para mim, sempre foi sinônimo de fartura, fartura de pessoas ao redor de uma mesa ou espalhadas no terreiro, fartura de afeto e amor.

Sou de uma cidade do interior do interior (não é erro de digitação, duas vezes para dar ênfase...) do Nordeste brasileiro, Malhada de Pedras, uma pequena de cidade de menos de 10 mil habitantes, que todos os anos aguarda ansiosamente a melhor época do ano, "Mês de junho / São João esta é a festa, / São João meu São João / quanta alegria"[1]. E é por meio das minhas memórias sobre essa época do ano que irei compartilhar com vocês exemplos da relação afetiva com a comida, sobre a promoção de encontros e a alimentação como símbolo da cultura de um local.

---

[1] Música "São João, esta é a festa", de Edigar Mão Branca, um dos mais famosos forrozeiros da minha região.

Meu painho me diz, desde pequena, que meu Vô Zé Pretinho e minha Vó Chica enchiam a casa de pessoas e distribuíam muita comida em duas datas: 1º de janeiro e no São João. Já minha Vó Maria e meu Vô Miguel foram por muitos anos os responsáveis por abastecer minha cidade com bolinhos doces, amendoim cozido e leitoa assada para as comemorações juninas. Então, irei, nas próximas linhas, descrever retalhos dessas histórias.

A preparação

Junho chegou. Logo no início do mês, a cidade já começa a entrar no clima com bandeirolas e outros enfeites nas principais ruas e ensaios para quadrilha da festa junina das escolas na praça principal da cidade. Na minha casa, logo se inicia o planejamento: comprar saco de tapioca, ovos, açúcar etc., bem como as inúmeras tardes de reuniões na cozinha de Vó Maria.

Desde bem pequena, fui iniciada nessa atividade. Vó Maria amassa o bolinho doce e eu e minha irmã somos responsáveis por enrolar e cortar, enquanto ela e *mainha* continuam fazendo as outras preparações – chiringa, sequilho, bolinho de nata. Volta e meia ela grita "*meninas, tem que enrolar fininho e corta pequeno para o bolinho desmanchar na boca*" ou "*meninas, para de comer bolo cru, vocês vão dar dor de barriga*". Tira forma do forno, coloca forma no forno. "*Ixi, esqueci de uma, queimou*". Vida que segue. "*Espera um pouco, que o forno está com cheiro da leitoa que acabei de assar, daqui a pouco coloco outra forma*".

Bolinho doce
Por Maria Rosa Pereira (Vó Maria)

INGREDIENTES

1 quilo de tapioca grossa
2 copos americanos de açúcar

1 copo americano de manteiga de gado derretida
6 ovos
1 pacotinho de coco ralado
1 pitada de sal

MODO DE PREPARO

Coloque a tapioca em uma vasilha faça um buraco no meio. Adicione o açúcar, o coco ralado e a manteiga derretida. Vá amassando a mistura e adicionando os ovos aos poucos até atingir o ponto de enrolar, que *é* quando se consegue fazer bolinhas com a massa. Em uma tábua, passe tapioca para as bolinhas não grudarem. Transforme as bolinhas em rolinhos e corte em pedaço de aproximadamente um centímetro. Unte a forma com óleo, coloque os pedaços para assar e fique de olho até dourarem.

***

Como dizem Mariana de Oliveira e Rute Costa (2021, p. 18):

> a cozinha de uma casa é mais do que um local onde se prepara o que se come. É um ponto de encontro, não só das necessidades fisiológicas daqueles(as) que dividem o mesmo fogão, mas também das suas histórias-pretextos que vêm à tona enquanto se prepara a comida nossa de cada dia. É na cozinha que vamos temperando a vida, dando-lhe sabor, cada dia um pouco.

Desde a nossa primeira refeição, não comemos apenas comida, a primeira sensação que o paladar vivencia é o leite do seio da mãe, ingere leite, amor, carinho, segurança, bem-estar. Quando comemos uma comida carregada de história, não comemos apenas a comida, comemos lembranças da família, valores culturais, temos sensações como essa comida tem "gosto de infância" , tem "cheiro de mãe ou de vó" (Nascimento, 2007).

O *Guia alimentar para a população brasileira* (Brasil, 2014) recomenda a participação de toda família nas atividades de planejamento

das refeições, adquisição, preparação e serviço dos alimentos, bem como no cuidado com a limpeza dos utensílios utilizados. Além de promover momentos de convívio entre os familiares, o envolvimento de crianças e adolescentes nessas atividades permite que eles conheçam as formas de preparação dos alimentos, saibam de onde eles vêm e como são produzidos, adquirindo habilidades culinárias essenciais para a formação de hábitos alimentares baseados em alimentos *in natura* ou minimamente processados. Além da valorização dos hábitos alimentares e do convívio familiar, o envolvimento de crianças e adolescentes na produção alimentar influencia positivamente a valorização do compartilhamento de responsabilidades.

Noite de São João

Bolinho doce, biscoitinho de nata, bolo de mandioca, bolo de milho, chiringa, canjica, licor de jatobá, licor de acerola, batida de maracujá e leitoa assada. Agora já se pode curtir sossegada os três dias de festa? Não se você é Miguel de Leopoldino ou Maria de Miguel, responsáveis por muitos anos da preparação do famoso amendoim cozido e quentão distribuídos, gratuitamente, pela prefeitura municipal nas três noites de festa dessa cidadezinha do interior baiano. Anos mais tarde, a neta deles que aqui vos escreve teve que explicar para muitos mineiros o costume de comer amendoim cozido e como preparava esse símbolo do São João em sua cidade.

Amendoim cozido
Por Maria Rosa Pereira (Vó Maria)

INGREDIENTES

1 quilo de amendoim com casca
1 litro de *água*
1 pitada de sal

MODO DE PREPARO

Coloque na panela de pressão a água e o amendoim. Após pegar a pressão, aguarde mais ou menos uma hora e verifique o cozimento. Se não tiver cozido, adicione mais água e leve ao fogo novamente. Ao final, acrescente sal a gosto.

***

Como afirmam Célia Lisbôa, Rute Costa e Driele Almeida (2021), "a comida é uma linguagem da vida que dialoga intimamente com outras expressões culturais, a exemplo das religiões, festejos e as artes". A experiência do comer é fundadora da identidade tanto individual como coletiva, a culinária compõe a cultura de um povo, expressando seus símbolos, valores e sabores (Lisbôa; Costa; Almeida, 2021; Santos, 2008). Comer amendoim cozido no São João é com certeza uma expressão cultural e da identidade malhadapedrense.

Dia de São João

Dia 23, noite da fogueira, festa na cidade regada com muito forró, quentão, amendoim e primaiada reunida subindo e descendo a rua: "*quem é essa meninada toda que está com as meninas de Cidão?*"; "*são tudo neto de Zé Pretinho e Dona Chica*". Assim, aos poucos, as pessoas da pequena cidade iam conhecendo os adolescentes que enchiam a cidade nas férias juninas – pois, na Bahia, as férias do meio do ano são no São João, pelo menos na escola básica e em algumas faculdades. Nem gosto nem de lembrar dos cinco anos indignada com as férias em julho da universidade federal.

Dia 24, logo cedinho, temos que preparar tudo porque o arrastão já deve está começando. Som de foguete, "*São João, passou aqui? Passou! Mandou que me desse pinga? Mandou!*" e assim começa na primeira casa da comunidade Capinal Salvador. Depois de comer um pedacinho de leitoa, um bolinho e tomar uma – para aqueles que

bebem –, corre-se e fecha-se a casa para acompanhar o cortejo. Isso se repete nas, aproximadamente, 20 casas da comunidade. Aqui em casa sempre foi a última, onde as pessoas chegavam bêbadas, mas ainda com muita animação para comer, beber e cantar o resto da noite toda. O cardápio durante o percurso é variado, mas em toda casa tem que ter uma pinguinha e a famosa leitoa assada.

Leitoa assada
Por Maria Rosa Pereira (Vó Maria)

INGREDIENTES

1 quarto de leitoa
3 dentes de alho
1 colher de semente de coentro
½ copo de vinagre
1 pitada de corante
2 colheres de (sopa) de sal

MODO DE PREPARO

Para o tempero, bata no liquidificador o coentro, o alho e o vinagre. Depois, despeje em uma vasilha e acrescente o sal, o corante e misture bem. Fure a leitoa com a faca em vários locais e vá introduzindo o tempero (essa quantidade de tempero da receita foi uma média, a quantidade a ser utilizada vai depender do tamanho da carne). Reserve até o dia seguinte na geladeira. Coloque para assar com um pouco de *óleo* e o couro virado para cima para não grudar e vá virando durante esse processo. Tenha paciência, porque demora mesmo para assar. No forno a lenha, se colocar muito fogo, pode queimar antes de assar. Se o forno estiver muito quente, use o garfo para testar.

***

Os festejos são um dos elementos marcantes do modo de vida dos brasileiros. Sendo que as festas são mais do que um simples divertimento, elas possuem um papel na construção da sociabilidade de um povo. O prazer de comer e de interagir se relacionam, na medida que é o comer é um instrumento de comunicação e de agregação (Nascimento, 2007). O comer junto, a partilha em ocasiões especiais como casamentos, aniversários ou celebrações, como o São João, propiciam momentos prazerosos. Compartilhar o comer permite ainda a criação e desenvolvimento de relações, de forma que o comer é parte natural da vida social (Brasil, 2014).

Bônus: aniversário da cidade

Agora uma farra com tanta comida e bebida só no final do ano? Não, ainda tem o aniversário da cidade, celebrado em 12 de julho. "*Edna, tem que ter muita comida e bebida para receber meus amigos, meu pai gostava de ter a casa cheia e quero manter essa tradição*". Esse é meu painho tentando fazer com que mainha entendesse a visão dele de prova de amizade. Tradicionalmente, na minha cidade, ocorre, em comemoração ao aniversário de emancipação política, uma cavalgada com presença de vaqueiros ou simpatizantes de toda a região. Meu pai viveu por muitos anos em uma cidade vizinha, a cidade que cresci, assim, o dia 12 era sinônimo de receber os amigos em sua casa, mas não pense que era um ou dois amigos, em alguns anos, passaram dezenas de pessoas na minha casa para saborear uma deliciosa feijoada.

Feijoada
Por Edna Alves Pereira da Silva (mainha)

INGREDIENTES

1 kg de feijão preto
250 g de carne de sol (carne de feijão)

250 g de linguiça defumada
250 g de pé de porco
250 g de orelha de porco
1 cabeça de alho e folha de louro a gosto

MODO DE PREPARO

Lave as carnes e corte em pedaços pequenos. Coloque de molho na água por dez ou doze horas, trocando de água a cada três horas e, em seguida, reserve em um tacho juntamente com o feijão lavado e escolhido e o alho assado. Adicione água até cobrir completamente, coloque as folhas de louro e tampe. Leve ao fogo e vá olhando até que o feijão esteja macio e as carnes cozidas. Observe se está bom de sal, caso não esteja, acrescente sal a gosto. Observação: a melhor maneira de a feijoada ficar com aparência consistente é cozinhando pelo menos seis horas antes de servir, quando feita em grande quantidade. Esta receita serve até dez pessoas, ou oito a depender da fome.

***

As refeições compartilhadas propiciam um exercício importante de convivência e partilha, que estimula o cultivo e fortalecimento de laços (Brasil, 2014). Os almoços ou outras refeições com amigos marcam os rituais sociais. Sendo que a socialização é um dos elementos da cosmovisão africana, na qual a noção do sujeito é indissociável do coletivo, tornar-se pessoa é um processo que envolve construção com a comunidade, produção e partilha mediadas muitas vezes pela comida (Lima; Costa; Rizzo, 2021). Assim, a feijoada, para meu painho, desempenha, entre outras coisas, um papel socializante de manutenção do seu grupo de amigos e da sua forma de ser.

Escrevo essas memórias no terceiro ano pandêmico, depois de dois anos sem São João. Mesmo com mais de 10 anos que não moro em Malhada de Pedras, acompanhava de longe todas as etapas dessa festa. Em um momento que no mundo inteiro culturas alimentares tradicionais vêm perdendo espaço e valor, não sei como será daqui para frente, mas tenho a certeza de que sempre carregarei comigo

as lembranças do meu São João. E estarei nos 24 de junho desejando um feliz São João e dizendo "*São João passou aqui?! Passou! Mandou que me desse pinga?! Mandou!*".

Referências

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica. *Guia alimentar para a população brasileira*. 2. ed. Brasília, DF: Ministério da Saúde, 2014.

LISBÔA, Célia Maria Patriarca; COSTA, Rute Ramos da Silva; ALMEIDA, Driele Santos de. Panela, lápis e colher de pau: a cozinha doméstica quilombola alimenta a sala de aula. *In*: COSTA, Rute Ramos da Silva; CASTRO, Maria Luíza Lima de; FONSECA, Alexandre Brasil (org.). *Tempero de quilombo na escola*: experiências de extensão do projeto CulinAfro (UFRJ-Macaé). Rio de Janeiro: Universidade Federal do Rio de Janeiro: Instituto NUTES de Educação em Ciências e Saúde, 2021. p. 51-69.

NASCIMENTO, Angelina Bulcão. *Comida*: prazeres, gozos e transgressões. 2. ed. Salvador: Edufba, 2007.

OLIVEIRA, Mariana Fernandes Brito de; COSTA, Rute Ramos da Silva. Aprendendo com as mestras das cozinhas domésticas da Comunidade Remanescente de Quilombo Machadinha/RJ. *In*: COSTA, R. R. S; CASTRO, M. L. L.; FONSECA, A. B. (org.). *Tempero de quilombo na escola*: experiências de extensão do projeto CulinAfro (UFRJ-Macaé). Rio de Janeiro: Universidade Federal do Rio de Janeiro: Instituto NUTES de Educação em Ciências e Saúde, 2021. p. 18-32.

SÃO JOÃO, esta é a festa. [Intérprete]: Edigar Mão Branca. Nany CDs, 2008. 1 CD.

SANTOS, Ligia Amparo da Silva. *O corpo, o comer e a comida*: um estudo sobre as práticas corporais e alimentares no mundo contemporâneo. Salvador: Edufba, 2008.

CAPÍTULO 6

Entre pedras e águas

viver e comer no subúrbio de Salvador

SILVANA OLIVEIRA DA SILVA

Introdução

Para mim, a alimentação se revela como uma experiência coletiva, permeada por práticas alimentares que abraçam a comunidade e a nossa família. Ela se insere em todos os momentos do nosso convívio, desde celebrações de alegria até encontros marcados pela tristeza. No entanto, é importante salientar que, apesar da natureza compartilhada desse ato, a alimentação adquire significados únicos e distintos para cada um de nós, refletindo nossas vivências, valores e identidades pessoais.

> Ao nos alimentarmos a nós mesmos e uns aos outros, familiares, amigos e mesmo estranhos, nós nos refazemos, nos construímos e nos potencializamos uns aos outros como seres humanos em nossas dimensões orgânicas, intelectuais, psicológicas e espirituais. Nós reafirmamos nossa identidade e diversidade cultural, no contexto da universalidade de sermos humanos. Não é sem razão que todas as festividades familiares e comunitárias, e muitos rituais espirituais, envolvem atos de preparo e comunhão de alimentos (Valente, 2002, p. 2).

Mas, dentro dessa esfera coletiva, o alimento assume diversas denominações – alimento, comida, sustento entre outras –, desempenhando um papel essencial não apenas na sobrevivência física, mas também na preservação de tradições arraigadas no

fortalecimento dos laços sociais e até mesmo na delineação das disparidades entre classes sociais. É por meio da alimentação que se perpetuam rituais e costumes, se estabelecem conexões entre pessoas e se evidenciam as nuances de estratificação social, racial e de gênero.

Esse último aspecto é muito latente, pois a influência da desigualdade em nossa sociedade se estende de forma marcante ao contexto alimentar, refletindo-se não apenas nas disparidades de classe, mas também nas questões de raça/etnia e gênero. Nossas práticas e hábitos alimentares são intrinsecamente moldados pelo ambiente em que estamos imersos e pela história que compartilhamos com nossa comunidade. Essa realidade reflete a complexidade de acesso a recursos essenciais, como terra e água para produção e preparo de alimentos, bem como a capacidade de obter alimentos saudáveis e não contaminados dos mares e rios, além do poder aquisitivo para adquiri-los. É importante ressaltar que diferentes grupos étnicos e comunidades em nosso país enfrentam desafios significativos na manutenção de suas práticas alimentares, evidenciando as dificuldades enfrentadas na garantia da segurança alimentar e nutricional.

Nas últimas décadas, temos testemunhado um intenso debate sobre a insegurança alimentar, destacando os grupos mais vulnerabilizados, como as comunidades indígenas e quilombolas, que enfrentam as investidas do agronegócio, resultando em impactos negativos significativos na coesão social e dinâmica comunitária desses grupos. O ciclo de violência, a contaminação dos recursos hídricos e a constante luta pela terra têm afetado diretamente as atividades tradicionais, como a pesca e o cultivo, nessas comunidades. Um exemplo adicional são as famílias das comunidades periféricas das grandes cidades, entre as quais me incluo. Nossa alimentação é fortemente determinada pela renda que temos disponível. No início do mês, pode haver certa abundância, que ainda assim está dentro do considerado básico, mas, à medida que o mês avança, nos vemos limitados ao básico do básico, e mesmo assim, muitas vezes não podemos optar pela melhor qualidade de alguns alimentos no mercado, mas sim pelo que cabe em nosso bolso.

De acordo com a literatura da área da segurança alimentar e nutricional, a nossa segurança alimentar se refere à produção e disponibilidade de alimentos que seja suficiente para atender à nossa demanda, estável e continuada para garantir a oferta permanente, equitativa para garantir o acesso de todos e todas e adequada para manter ou recuperar a saúde nas etapas da vida. Assim, a nossa segurança nutricional está relacionada à nossa escolha de alimentos saudáveis, à forma como preparamos e consumimos e aos os cuidados que temos com a nossa própria saúde, tendo em vista a utilização dos nutrientes pelo nosso organismo (Burity, Franceschini; Valente, 2010).

No Brasil, temos uma Lei Orgânica de Segurança Alimentar e Nutricional desde 2006. Esse instrumento define a segurança alimentar e nutricional como a realização do direito de todas(os) ao acesso regular e permanente a alimentos de qualidade, em quantidade suficiente, sem comprometer o acesso a outras necessidades essenciais (Brasil, 2006). Toda essa definição seria o ideal, mas nós vivemos sob muitas mazelas que diferenciam quem pode e quem não pode comer bem, saudável e sem muitas preocupações. Quando pensamos na insegurança alimentar, pode-se identificar grandes questões relacionadas que afetam a nossa alimentação, como: o uso desenfreado de agrotóxicos na produção de variados alimentos; a diferenciação na disponibilidade de alimentos saudáveis por regiões; a presença da fome em seus diferentes estágios no cotidiano das famílias que não têm renda suficiente e que sabemos que não falta apenas dinheiro, falta saneamento básico, oportunidade de acessar educação, serviços de saúde, infraestrutura, transporte de qualidade e muitas outras fomes.

Nesse aspecto, algumas pesquisas têm sido realizadas na investigação da insegurança alimentar em uma perspectiva multidimensional, ao considerar dimensões de produção, disponibilidade, acesso e utilização biológica dos alimentos e seus aspectos sociais, econômicos e culturais (Freitas; Pena, 2007). Nesse sentido, eu reflito o quanto nossa memória alimentar é importante para resgatar aspectos importantes e críticos relacionados à segurança alimentar da nossa comunidade. Considero um grande problema, por exemplo, a

ausência de protagonismo dos grupos e sujeitos mais afetados pela insegurança alimentar na priorização dos problemas e na construção dos projetos para o combate à fome. Somos nós que demonstramos no nosso cotidiano estratégias e valores que deveriam ser mais reconhecidos e utilizados para contribuir nas políticas públicas de segurança alimentar.

Através da nossa memória alimentar temos, ao longo do tempo, resistido e enfrentado a tal da insegurança alimentar, que também é a insegurança sobre nossas vidas diante de tantas injustiças e negação de direitos. Cada um de nós temos em nossa cabeça e nosso coração conhecimentos, experiências que ao compartilharmos revelam não somente boas receitas, mas também nosso processo de ser e viver no meio em que estamos inseridos.

Através da memória, resistimos

Refletir sobre uma receita é como abrir um baú de lembranças que nos conduz a momentos únicos de nossas vidas. Embora possamos não mais reproduzir essas experiências diariamente, elas desempenham um papel fundamental em moldar nossa identidade. Cada sabor, aroma, textura do alimento ou preparação e cada pessoa que faz parte desses momentos contribuem para a construção de uma memória afetiva pessoal, que nos transporta instantaneamente para a infância e nos relembra de momentos que deixam marcas em nossa trajetória.

Com o conhecimento adquirido em saúde e nutrição e uma perspectiva mais ampla sobre alimentação, percebo e confirmo o sentimento de que o ato de se alimentar transcende a mera ingestão de nutrientes e calorias. Ao contemplar a alimentação, reconheço sua profunda interação com a complexidade da vida em sociedade, indo muito além de um simples impulso instintivo e biológico. Cada alimento que escolhemos, o motivo pelo qual o fazemos e as emoções

que experimentamos durante esse processo estão intrinsecamente ligados ao contexto cultural e social em que estamos imersos.

Eu cresci em um dos 22 bairros que compõem o subúrbio de Salvador, uma região marcada pela linha ferroviária que conecta o bairro da Calçada até o bairro de Paripe. O subúrbio é cercado pela orla marítima da Baía de Todos-os-Santos, a maior do Brasil e a segunda maior baía do mundo. Em 2014, a Baía foi intitulada a capital da Amazônia Azul. Eu, juntamente com primas e primos, tive o privilégio de crescer na presença da beleza e da imensidão dessas águas que os tupinambás chamavam de Kirimurê.

O território do subúrbio, que antes era ocupado pelos tupinambás, tem experimentado transformações desde a invasão colonial no século XVI. A partir de então, passou a ter ocupações coloniais, fazendas, engenhos e também muitos quilombos. A região foi crescendo e se tornou local de veraneio, mas também de muitas famílias que buscavam oportunidade de trabalho na Região Metropolitana de Salvador. Outro aspecto é o deslocamento que foi imposto a muitas famílias, especialmente as negras, para o subúrbio, como parte do processo de desocupação de áreas centrais da capital durante a "modernização" da cidade (Rosa; Figueiredo; Silva, 2022). Hoje, o subúrbio é caracterizado predominantemente por autoconstrução de moradias, por ter uma população majoritariamente negra, de baixa renda, marcada pela informalidade e, infelizmente, conhecida pela violência. É reconhecido como um território periférico, o que reflete a segregação racial, social e racial de Salvador, evidenciada por piores indicadores de qualidade de vida do ambiente urbano quando comparado com regiões do Centro e da Orla Atlântica, que possuem melhor infraestrutura urbana e são ocupados por famílias majoritariamente brancas (Santos *et al.*, 2022).

No entanto, como uma "cria" do subúrbio, olho e sinto essa região como um local de muita potência e resiliência. Residir aqui me proporciona uma visão que transcende os dados estatísticos da violência e do baixo rendimento. Esse território é complexo e extremamente diversificado, sendo reconhecido como um epicentro de culturas negras, com uma densa concentração de terreiros de candomblé e

outras religiões de matriz africana (Rosa; Figueiredo; Silva, 2022). Esses espaços de memórias artísticas e culturais do subúrbio como o Acervo da Laje. Além disso, abrigam centenas de pescadores e marisqueiras que desempenham seus trabalhos na Baía de Todos-os-Santos e contribuem para o consumo de peixes e frutos do mar na região e em outras áreas da cidade. Seus barcos, de diferentes tamanhos, ficam atracados na beira mar, fornecendo uma paisagem espetacular, digna de vários quadros. Sentar na porta de casa, ver os barcos balançando com as ondinhas do mar e ver vários cardumes de peixes passando é terapêutico.

No cotidiano, é possível testemunhar a rotina dos pescadores, que partem em seus barcos para pescar em diferentes momentos do dia, seja pela manhã ou à noite. Ao retornarem, trazem uma variedade de peixes, muitos dos quais são comercializados e também para consumo próprio. Alguns desses pescadores arrumam os peixes em cima de folhas de bananeira em um carro de mão e percorrem as ruas vendendo seus produtos porta a porta. Outros nem precisam arrumar, já conseguem vender imediatamente. Além disso, tem as mulheres carregando baldes e bacias que se dirigem até a beira da maré para realizar a mariscagem, contribuindo para a riqueza e o dinamismo da comunidade. Na minha família, tenho tios e primos que são pescadores, homens que conhecem o mar de uma forma que sempre quando ouço seus conhecimentos e as histórias que já passaram fico extremamente admirada e impactada pela sabedoria e coragem deles.

Na infância, eu e meus primos tivemos a oportunidade de frequentar a praia quase diariamente, especialmente durante os meses de primavera e verão, e também alguns dias no outono quando o sol aparecia. A residência da nossa família se situa de frente para o mar e linha ferroviária, o que nos proporciona uma vista incrível da imensidão da Baía e também do trem que passava diariamente. A praia se tornou nosso refúgio de lazer e entretenimento, onde não apenas aprendemos a nadar e desfrutamos de momentos em família, mas também exploramos aventuras como passeios de barco e ou quando subíamos no paredão de pedra e dávamos caídas na água

em época de maré de março, quando a maré fica super alta. Essas experiências foram verdadeiras jornadas de descoberta e também ajudaram a trabalhar minha coragem.

Além disso, esse mesmo mar era uma fonte vital para nossa alimentação, fornecendo peixes e mariscos que faziam parte das nossas refeições diárias de almoço e jantar. E não apenas, nosso lanche da tarde também vinha do mar. Quando a praia secava (maré super baixa) pela manhã, era uma ótima oportunidade para irmos mariscar sururu e preparar uma deliciosa moqueca durante a tarde. A gente também se programava para ir pescar observando as fases da Lua, quando era Lua nova ou Lua cheia, sabíamos que a maré estaria totalmente seca e assim, teríamos mais área para buscar sururu em meio às pedras. Quando era dia de mariscar, a gente pegava uma faca pequena de nossas casas e uma sacola plástica para guardar os mariscos.

Para chegar até a praia, a gente atravessava a linha do trem e descia uma escada feita pela própria comunidade. Nessa praia, há muitas pedras, e são nelas que ficam o sururu, as ostras, os tapus e uma variedade de seres marinhos. Ao passo que fomos crescendo, nós aprendemos a andar sobre as pedras e, apesar do limo e das ostras, já sabíamos por onde devíamos caminhar e pegar os sururus. A gente ia pegando sururu e, caso a gente encontrasse, pegava tapu também – um dos mariscos mais gostosos que existe. Se a gente não encontrasse muito sururu, pegava ostras para complementar. No sol quente, nós já íamos fazer a mariscagem de roupa de banho, era uma aventura porque nesse momento a gente tomava banho nas poças de água entre as pedras.

Quando a gente terminava de pegar o sururu nas pedras, retornávamos para casa e começava a outra etapa, a de preparação. De acordo com a produção *A arca do gosto no Brasil* de 2017, o sururu está na categoria de pescados e frutos do mar, é caracterizado como um molusco protegido por duas conchas lisas. Na nossa região, essas conchas são escuras e alongadas. Para preparar, a gente colocava o sururu para aferventar em água. Ao passo que a água esquentava, as conchas iam se abrindo. Quando a água fervia, aproveitá-

vamos aqueles sururus que abriam. A gente reservava o sururu até a tarde para preparar a moqueca no lanche. Geralmente, fazíamos a moqueca na minha casa, porque minha mãe trabalhava o dia todo e não estava em casa. Para fazer a moqueca, cada um dos primos pegava algum tempero – tomate, cebola, coentro –, azeite ou farinha, de suas casas, mas quando não tinha na casa de ninguém, a gente pedia a nossa vó. Isso era possível porque a gente mora um do lado do outro. Com a moqueca pronta, a gente colocava farinha na frigideira e fazia uma grande farofa e todos nós comíamos direto da frigideira.

Esse ritual aconteceu durante muitos anos. Por muito tempo, isso foi a nossa diversão e a nossa distração na infância e adolescência. Eu não me recordo o momento exato em que aprendemos a cozinhar a moqueca, mas já estava na nossa rotina, afinal, a gente via nossas mães, nossa avó e nossos tios preparando deliciosas moquecas cotidianamente e apenas reproduzimos como consequência da observação. Nossa família é humilde, tínhamos apenas o básico, e até uma cebola que a gente pegava para fazer nossa moqueca podia fazer falta na comida que seria preparada pelas nossas mães à noite ou no dia seguinte. Hoje, eu entendo o quanto o mar garantiu e continua garantindo alguma segurança alimentar nas nossas vidas. Sou muito grata por ter vivido esses momentos, mas, com o passar dos anos e com o nosso crescimento, deixamos de ter essa prática, pois cada um de nós seguiu um caminho na vida, mas essa vivência ficou na nossa memória afetiva.

Com o passar do tempo, escutamos de alguns vizinhos que continuam a fazer esse ritual que não há mais tanto sururu como antes. Hoje reflito sobre as atividades humanas que têm sido realizadas na baía e que podem estar relacionadas com a redução do fruto do mar, a exemplo da pesca predatória e também a possível contaminação do mar na região. Algumas análises já revelam que o chumbinho, o siri e o sururu da região da Ilha de Maré têm sido contaminados por chumbo, mercúrio entre outros metais pesados provenientes das indústrias situadas em torno da baía (Radis, 2013; Freitas *et al.*, 2012). Isso é preocupante, pois centenas de moradores do subúrbio

e ilhas tiram seu sustento do mar. Sem contar que a insegurança alimentar de consumir alimentos tão importantes para a nossa cultura, que são nutritivos e saborosos, já pode ser uma realidade na região.

Valorizar nossa cultura alimentar mesmo entre silêncios e apagamentos

Observo que nós, enquanto povo negro, temos muitas pedras no caminho para exercermos nossas humanidades, especialmente dentro de uma cidade como Salvador, uma cidade problemática, onde o racismo faz morada e se reproduz. Gostaria de trazer aqui o quanto é ruim a sensação de não se sentir parte da própria cidade. Um exemplo marcante para mim é a necessidade constante de deslocamento para o centro da cidade, para fazer qualquer coisa, ir ao trabalho, à faculdade, ao médico, em transportes lotados, de baixa qualidade, precisar sair duas horas ou mais antes do compromisso para conseguir chegar no horário. É não se sentir pertencente, por sempre precisar ir à "cidade". Esse lugar que construímos, perto das águas, nos faz pertencentes ao mundo de alguma forma. Para mim, é gratificante viver em um lugar tão bonito e ainda comer o peixe que meu tio pescou no marzão logo à nossa frente.

Nesse aspecto, de alguma forma, essa memória me leva para os escritos de Nego Bispo, quando ele narra a interação da sua comunidade em torno das práticas alimentares realizadas. Uma verdadeira orquestra orgânica, em que o que é extraído e produzido é compartilhado entre os seus (Santos, 2015). De fato, a experiência vivenciada por ele na sua comunidade quilombola se liga em alguma medida com a minha e a de muitas outras pessoas negras.

Nós, apesar de sermos maioria nos dados de insegurança alimentar do país, temos muitos hábitos alimentares, que considero saudáveis, mas estão ameaçados pela exploração capitalista e desvalorizados pela cultura do consumo. A cultura alimentar do povo negro mantém tradições ancestrais e utiliza-se dos recursos naturais

de forma não predatória, mas somos constantemente ameaçados nos nossos próprios territórios. Nossos hábitos alimentares fazem parte do nosso universo e são constituídos por uma rede de conhecimentos passados de geração para geração entre as famílias e comunidades negras que, infelizmente, são invisibilizadas.

Muito do que se faz nas práticas alimentares do povo negro pode ser visto como as mais variadas formas de manter a segurança alimentar em suas diferentes dimensões. A manutenção dos quintais permite o cultivo de árvores frutíferas, folhas para chás, raízes como mandioca, temperos verdes. Estar perto do mar ensinou e ensina a mulheres e homens negros o ato de mariscar e pescar, o que possibilita o consumo de fontes de proteínas de alta qualidade garantindo assim o almoço ou a janta da família e também alguma renda com a venda desses alimentos.

Apesar da riqueza vista nas práticas e nos hábitos alimentares do povo negro, é possível afirmar que, no nosso estudo no campo da Nutrição, há um apagamento histórico e cultural desses conhecimentos. Mesmo com o reconhecimento da transdisciplinaridade do conceito de segurança alimentar e nutricional, que engloba as dimensões do social, biológico, ambiental e cultural, o campo da cultura não é valorizado como um conhecimento pertinente na nossa formação (Freitas; Pena, 2007).

Falando da formação em saúde e nutrição, reconheço que esta foi e continua sendo guiada pelo modelo biomédico hegemônico, focando especialmente na relação do corpo com os nutrientes, no desenvolvimento de doenças, deixando de lado temas específicos da sustentabilidade ambiental e da cultura, como os hábitos, as crenças e os significados da alimentação. O apagamento das questões culturais da alimentação soma-se ao rol de diversos apagamentos que envolvem o conhecimento científico fundamentado em uma ciência universal e excludente. A base de conhecimentos da nutrição é internacional e, nesse aspecto, valoriza-se padronizações alimentares e corporais. Ou seja, o padrão alimentar mediterrâneo é mais valorizado do que o padrão alimentar brasileiro do Nordeste ou do Norte. Nesse sentido, o conhecimento e as práticas em nutrição tendem a

ser impositivos e sem diálogo com a realidade, que especificamente no Brasil é bem diversa. Sobre isso, recordo o racismo epistêmico que se apresenta em diferentes dimensões e pode ser visto principalmente na ausência de autores e autoras negros ou indígenas na contribuição do conhecimento para o pensamento em alimentação e nutrição da nossa população.

Ribeiro (2016) traz que o racismo na nutrição se apresenta quando se fala sobre a fome, pois, apesar de saber que a população negra é o grupo mais afetado, não se fala sobre o racismo como determinante desse fenômeno. Ou quando se fala sobre plantas alimentícias não convencionais, não se faz a contextualização sobre o uso histórico dessas plantas por diferentes grupos, como os povos indígenas e quilombolas, no seu cotidiano. Eu mesma me recordo de usar a folha de taioba que tinha no nosso quintal para preparar efó. Sendo então parte da nossa alimentação, questiona-se aqui o próprio nome que se dá a essas plantas. Não convencionais para quem? Há a invisibilização de práticas e saberes da medicina tradicional indígena e africana que foram reconhecidas como não científicas no sistema oficial de saúde que guia as práticas de nutrição.

Na minha experiência formativa na nutrição, vivenciei um embate comigo mesma e com colegas e professores. Eu sou uma mulher negra, moradora do subúrbio de Salvador e. na minha vida, o mar e o que ele pode nos oferecer se conecta com a minha alimentação cotidiana. No entanto, o que eu ouvia nas aulas de nutrição não se conectam com a minha realidade e, nesse sentido, o embate começou: primeiro, comigo mesma, para não desconsiderar a minha história alimentar e da minha família, tendo em vista que eu estava no espaço formalmente reconhecido como de produção de conhecimento, mas eu não queria desvalorizar o conhecimento que eu tinha sobre alimentação através da minha mãe, avós e tias; e segundo, o embate em sala de aula ao falar das minhas experiências com a alimentação, o meu consumo de azeite de dendê ou o alto consumo de peixes na minha região, que era diferente do que as pesquisas sobre o consumo da população brasileira apontam, mas que estava sendo desconsiderado na discussão.

Ficou explícito na minha prática formativa a reprodução do racismo institucional, visto que, dentro da instituição central para a formação de conhecimentos, percebi o apagamento de conhecimentos que envolvem a cultura alimentar da população brasileira. É por meio dessa percepção e do sentimento de silenciamento que este texto surge para mostrar uma parte da história de uma mulher, negra, suburbana e nutricionista, que reconhece e sente os obstáculos, como pedras no caminho, de viver em uma região tão desvalorizada, mas que se move e vê os seus semelhantes caminhar entre essas pedras e navegar entre as águas com muito conhecimento e resiliência no cotidiano.

Receita de moqueca de sururu

INGREDIENTES

500 g de sururu
100 ml de azeite de dendê
300 ml de leite de coco
2 cebolas médias
1 tomate médio
½ pimentão
1 maço pequeno de coentro
1 limão pequeno
Sal a gosto
Pimenta a gosto[1]

[1] Pimenta de cheiro não arde, diferentemente da pimenta malagueta ou dedo de moça.

MODO DE PREPARO

Tempere o sururu com sal e limão em uma tigela. Em uma frigideira, adicione o azeite de dendê e refogue a cebola; depois, acrescente o pimentão e, em seguida, o tomate. Adicione o sururu temperado na frigideira e refogue com os temperos. Depois, coloque a pimenta, um pouco de coentro e refogue mais um pouco. Logo após, adicione o leite de coco e deixe cozinhar em fogo baixo por aproximadamente dez minutos, tempo necessário para ferver. Por fim, acrescente o restante do coentro à preparação.

Referências

BRASIL. Lei nº 11.346, de 15 de setembro de 2006. Cria o Sistema Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional – SISAN com vistas em assegurar o direito humano à alimentação adequada e dá outras providências. *Diário Oficial da União*: seção 1, Brasília, DF, v. 143, n. 179, p. 1-2, 18 set. 2006.

BURITY, Valéria; FRANCESCHINI, Thaís; VALENTE, Flávio. Segurança Alimentar e Nutricional e o Direito Humano a alimentação adequada. *In*: AÇÃO BRASILEIRA PELA NUTRIÇÃO E DIREITOS HUMANOS. *Direito humano à alimentação adequada no contexto da segurança alimentar e nutricional*. Brasília, DF: ABRANDH, 2010. p. 10-32.

FREITAS, Maria do Carmo Soares de *et al*. Un ambiente enfermo: significados de la contaminación industrial en Isla de Maré, Bahía, Brasil. *Desacatos*, Ciudad de México, n. 39, p. 73-88, 2012.

FREITAS, Maria do Carmo Soares de; PENA, Paulo Gilvane Lopes. Segurança alimentar e nutricional: a produção do conhecimento com ênfase nos aspectos da cultura. *Revista de Nutrição*, Campinas, v. 20, n. 1, p. 69-81, 2007.

RADIS. *Desenvolvimento urbano:* onde ficam as pessoas?. Rio de Janeiro: Fiocruz, 2013. Disponível em: https://radis.ensp.fiocruz.br/phocadownload/revista/Radis129_web.pdf. Acesso em: 12 mar. 2024.

RIBEIRO, Denize de Almeida. Nutrição e racismo: contribuições e reflexões possíveis. *In*: HENRIQUE, Flávia C. dos Santos *et al*. *A saúde coletiva em destaque*. Cruz das Almas: UFRB, 2016. p. 45-62.

ROSA, Thaís Troncon; FIGUEIREDO, Glória Cecília; SILVA, Atailon da Silva Matos. Subúrbio ferroviário de Salvador entre despossessões e atravessabilidades: (des)encontros entre mundos de vida e produção de infraestruturas. *Política e Trabalho*: Revista de Ciências Sociais, João Pessoa, v. 1, n. 56, p. 62-85, jan./jun. 2022.

SANTOS, Antônio Bispo dos. *Colonização, quilombos*: modos e significados. Brasília: INCT, 2015.

SANTOS, Maria Elisabete Pereira *et al*. *QUALISalvador*: qualidade do ambiente urbano na cidade da Bahia. 2. ed. Salvador: Edufba, 2022.

SLOW FOOD. *A arca do gosto no Brasil*. [*S. n.*]: Slow Food Editore, 2017.

VALENTE, Flávio Luís Schieck. Segurança alimentar e nutricional: transformando natureza em gente. *In*: VALENTE, Flávio Luís Schieck. *Direito humano à alimentação*: desafios e conquistas. Campina Grande: EdUEPB, 2021. p. 123-160.

CAPÍTULO 7

“Bolinho” de feijão com arroz

ANA THEREZA DA SILVA FALCÃO PASSOS

Cozinhar, comer, nutrir e amar

A gastronomia sempre fez parte da minha vida e da vida da minha família muito antes de eu nascer, mas talvez não com esse nome requintado. A culinária fez. A arte de cozinhar fez. E não unicamente com o objetivo de nutrir corpos, de deixar o fisiológico apto para realizar as funções motoras e cognitivas, mas para nutrir a alma, criar laços e experiências satisfatórias. Tudo começou com minha avó paterna – ao menos na minha memória –, que era a matriarca da família. Responsável por escolher os pratos principais das reuniões familiares e, muitas vezes, de prepará-los – com ou sem ajuda – também.

Essas reuniões aconteciam religiosamente todo domingo e em qualquer feriado do ano, independentemente da celebração. As comilanças começavam no desjejum – com uma mesa farta – e perdurava até a despedida após o jantar. E sempre foi assim. Lembro-me de ser apresentada a uma infinidade de preparações, técnicas de preparo e temperos nesses momentos e, sem perceber, fui descobrindo a magia de cozinhar.

O ciclo familiar da minha casa era composto por três crianças – eu, minha irmã gêmea e meu irmão mais velho –, minha mãe, meu pai e mainha – a pessoa que cuidava da gente enquanto meus pais trabalhavam desde o dia que meu irmão nasceu –, e mesmo sem reuniões familiares enormes, toda celebração, fosse ela grande ou pequena, girava em torno de comida.

Minha mãe tinha "mãos de fada" e literalmente tudo o que ela cozinhava ficava absurdamente delicioso, bem como meu pai. Minha mãe preparava desde um simples arroz "escorrido" – arroz simples, feito com água e sal –, salgados e doces de festa, até preparações mais elaboradas como comida baiana etc. Porém, claro que ela tinha alguns marcos culinários especiais: pastel do amor e pastel de santa clara – que eu nunca quis aprender, porque é uma memória afetiva que sempre funcionou sendo apenas memória –, mas isso é assunto para outro dia. Meu pai era o rei dos pães e pizzas, e, nos finais de semana, – sextas e sábados que não estávamos na casa da minha vó – ele comandava o fogão bem como nas comemorações de Natal, com pães trançados e panetones criativos.

Meus pais trabalhavam todos os dias, exceto sábado, domingo e feriados, assim como nós estudávamos todos os dias com essa mesma exceção. Então, quando eles saíam para trabalhar, estávamos dormindo, e quando retornavam, geralmente estávamos dormindo de novo, fazendo com que o encontro fosse algo raro durante os dias úteis. Ressalto, aqui, que eles nunca foram pais ausentes, e nós sabíamos, desde pequenos, a importância do trabalho, especialmente para uma família de pessoas pretas e pobres.

Como toda casa de bom brasileiro, nordestino e baiano, lá em casa não faltava o bom e velho "arroz e feijão" e lá para as 19 horas – praticamente todos os dias – minha mãe chegava do trabalho e iniciava o ritual de descanso. Primeiro o banho, depois a refeição. Inicialmente, nossa participação não era muito frequente, mas, depois da morte do nosso pai, passamos a fazer parte do ritual praticamente todos os dias.

O engraçado é que não tínhamos o hábito de jantar à noite, ou seja, não repetíamos a refeição do almoço nesse horário, sempre optávamos por comer um café completo (pães, suco, café, raízes e tudo mais) por uma questão de hábito desde muito pequenos, e, ainda que estivéssemos satisfeitos do ponto de vista fisiológico, gastrointestinal, os momentos de "bolinho de arroz com feijão" eram sagrados e nunca eram dispensados.

Provavelmente você deve estar se perguntando porque o nome do capítulo é "Bolinho de arroz e feijão", e eu te asseguro que não é à toa. De todas as maravilhosas comidas que minha mãe preparava, nada se comparava a esse "bolinho". Ele era capaz de proporcionar o melhor momento do meu (nosso) dia. Era compartilhando ele que a gente dividia as futilidades e as descobertas dos dias na escola, e ouvíamos o expediente no ambiente de trabalho da nossa mãe. Foi comendo bolinho de arroz com feijão que passamos a nos conectar cada vez mais e conhecer um pouco mais as nossas alegrias, medos, angústias e tristezas. Era uma vez de cada de fazer bolinho. Não tinha tamanho correto, nem jeito certo... era só fazer. Pegávamos o arroz previamente preparado, bem como o feijão e adicionávamos a farinha de mandioca para dar liga. Misturava tudo com a colher e então abandonávamos os talheres e usávamos nossas mãos para bolear e comer.

Não sei se era o tempero, ou se era o jeito de cozinhar. Não sei se era a qualidade dos ingredientes – que até então não faria a menor diferença pra mim – ou o sabor afetivo que aquele momento trazia, só sei, que descobri que eu amava feijão com arroz e a minha família depois de viver esses momentos.

Há 20 anos não se falava sobre o conceito de culinária afetiva, muito menos de comensalidade, de comer intuitivo, nem nada disso. A gente comia sem reparar o que estava comendo ou sem dar nome a isso. A única coisa de que eu tinha certeza era que o comer sempre fez parte da minha vida e da vida da minha família, tanto que o cômodo escolhido – silenciosamente e de forma unânime – para comportar os membros presentes era sempre a cozinha que, coincidentemente ou não, tinha tamanho consideravelmente grande para caber tudo e todos.

Enquanto divido essas memórias, penso que talvez o fato de ter comida no prato todos os dias, "aparentemente" sem esforço, já era motivo de celebrar. E talvez por isso sempre demos muita importância para as preparações, desperdícios, etapas e tradições. Ao cortar tempero, sempre houve a preocupação em não desperdiçar, em tirar apenas a casca. Por vezes, as sementes viravam adubo, bem como

os talos se tornavam comida das galinhas (minha vó criava duas). Era necessário prestar atenção na lavagem dos utensílios para não desperdiçar água e tomar cuidado no manuseio de facas.

O bolinho era só o produto final, mas o pré-preparo dos componentes dessa refeição geralmente não era feito por quem se comia. E isso também era um motivo especial de degustação. Cada mordida era recheada de sabor e histórias, risadas e brincadeiras. Por vezes, minha mãe era quem fazia e colocava o bolinho em cada boca e, às vezes, o contrário também acontecia.

Algumas literaturas trazem que a presença de alguns elementos, bem como a preocupação de "para quem se faz o alimento" desprendido de técnicas e estudos específicos para o preparo, denota o que chamamos de "comida de casa", e a falta deles somada à presença do aprimoramento por meio de conhecimento técnico gastronômico denominamos de "comida da rua". Essa última geralmente é desprendida de valores sentimentais e, por vezes, acompanhada de um valor calórico excessivo.

Apesar do bolinho de arroz com feijão não ser ingerido de forma tradicional como as outras refeições – com talheres, em pratos individuais, ao redor da mesa –, percebo como a presença dos familiares mais próximos e o partilhar tornavam o momento "saudável" – com todos os significados que essa palavra possa comportar. Além disso, é importante salientar que o "bolinho" era composto de dois alimentos extremamente recomendáveis do ponto de vista nutricional – feijão e arroz –, somados à farinha de mandioca, que traz o fator cultural, que é toque especial muito presente na refeição do nordestino.

Não é novidade que o arroz e o feijão são alimentos complementares porque um tem metionina e o outro lisina, respectivamente, além de serem excelentes fontes de carboidratos e outros micronutrientes. Não é novidade que a farinha de mandioca também é uma fonte de carboidrato e uma comida super tradicional na nossa região do país.

Imagino que, ao ver essa refeição, os nutricionistas mais tradicionais vão sentir falta do elemento com mais proteína. Asseguro-lhes

que estavam sempre presentes e, em sua maioria, oriunda da carne vermelha. Acontece que os fatores nutricionais daquele momento nunca foram o foco, e, portanto, também não eram uma preocupação primária.

O tradicional bolinho de arroz com feijão da família Falcão deixou de ser apenas uma preparação culinária e se tornou um momento de aconchego, acalento e cuidado, especialmente quando a família deixou de ser formada por cinco pessoas e nos tornamos quatro (meu pai faleceu ainda na minha infância). Agora, ele era ainda mais necessário. E não era apenas por dividirmos histórias. O simples ato da reunião para saborear aquele "quitute" era suficiente para nos fazer bem. E assim, sem perceber, reproduzíamos o que hoje chamamos de comensalidade.

Receita do bolinho de feijão com arroz

Parte 1 | Receita do feijão

INGREDIENTES

2 xícaras de feijão (carioca) cru
4 xícaras de água
2 folhas de louro
2 colheres de sopa de óleo
1 cebola picada
4 dentes de alho picados
Sal, pimenta-do-reino e cominho a gosto
Cheiro-verde picado a gosto

MODO DE PREPARO

Lave o feijão e deixe de remolho pelo menos por quatro horas antes do preparo ou de um dia para o outro. Escorra o feijão e coloque-o em uma panela de pressão com a água e as folhas de louro.

Tampe a panela e leve ao fogo alto até pegar pressão. Abaixe o fogo e cozinhe por cerca de 20 minutos ou até o feijão ficar macio. Em seguida, desligue o fogo e espere a pressão sair naturalmente. Enquanto isso, em uma frigideira, aqueça o óleo e refogue a cebola e o alho até dourarem. Tempere com sal e pimenta-do-reino a gosto. Transfira o refogado para a panela do feijão e misture bem. Leve ao fogo médio e deixe ferver por mais dez minutos, mexendo de vez em quando, para o feijão pegar o sabor dos temperos. Se quiser, amasse alguns grãos de feijão com uma colher para engrossar o caldo. Por fim, desligue o fogo e aguarde esfriar um pouco enquanto prepara o arroz.

Parte 2 | Receita do arroz

INGREDIENTES

1 xícara de arroz
1 ½ xícara de chá de água
Sal a gosto

MODO DE PREPARO

Em uma panela, acrescente o arroz e o sal. Feito isso, adicione a 1 e ½ xícaras de chá de água, reduza o fogo e tampe a panela parcialmente. Deixe cozinhar por cerca de 20 minutos até que seque completamente a água. Em seguida, desligue o fogo e deixe a panela tampada por cerca de dez minutos. Espere esfriar um pouco e sirva na sequência.

Parte 3 | Bolinho de feijão com arroz

INGREDIENTES

1 concha de feijão cozido
4 colheres de arroz cozido
Farinha de mandioca a gosto

MODO DE PREPARO

Em um prato da sua preferência, coloque uma concha de feijão. Em seguida, adicione quatro colheres de sopa de arroz e acrescente a farinha em quantidade suficiente para misturar ambos e dar liga. Misture com uma colher e faça bolinhos com a mão. Pronto! Pode degustar!

CAPÍTULO 8

Mandioca

sabores, memórias, poesia e nosso patrimônio cultural

ADRIANE TRINDADE
ANDRÉ DIAS ARAUJO
MAÍRA JULLIANY ROCHA BRITO
MATEUS ALVES VIEIRA
MARTIELLY LAIARA OLIVEIRA SILVA
VITÓRIA SANTOS MACÊDO

Introdução

Quando os europeus desembarcaram no continente americano, no século XV, os povos originários que aqui residiam já cultivavam a mandioca (*Manihot esculenta*) há pelo menos 8 mil anos. No decorrer desses milênios, esse alimento tão precioso foi disseminado pela área que abrangia a América Central, as Antilhas e quase todo o litoral da América do Sul, tornando-se essencial e central para subsistência, rotina e costumes locais (Silva; Murrieta, 2014).

A mandioca simboliza a resistência. Desde o processo de invasão dos europeus ao território que hoje chamamos de Brasil, os povos originários já se alimentavam e viviam da subsistência do que a terra dava. No meio de toda essa terra, encontrava-se a mandioca e o cará. Na carta de Pero Vaz de Caminha, ele cita com espanto o uso dessas raízes e a confunde com o inhame: "[...] diziam que em cada casa se recolhiam trinta ou quarenta pessoas, e que assim os encontraram; e que lhes deram de comer dos alimentos que tinham, a saber muito inhame [...]" (Caminha, 1963, p. 54).

A mandioca para os povos originários tem uma relação mística, com lendas que fortalecem sua cultura:

> [...] o nascimento de uma menina branca dentro de uma aldeia indígena chamada Mani[...] tem seu desenvolvimento precoce, mas que tem sua morte aos 1 ano de idade[...] a criança que ali foi sepultada foi regada por sua

> mãe e no seu túmulo nasce uma planta, ao desenterrar o corpo que antes de Mani, agora é uma raíz suculenta que alimentava toda a comunidade, e essa raiz começa a ser chamada de Mani-oca, que quer dizer: casa ou transformação de Mani (Magalhães, 1935, p. 167-168).

Durante o período escravocrata, os povos africanos trazidos forçadamente se revoltaram contra a opressão e buscaram formas de se libertar. Aqueles que conseguiam fugir das grandes fazendas procuravam refúgio nas aldeias indígenas. Esse processo resultou em um intercâmbio de conhecimentos e rica uma troca cultural, culminando na absorção dos métodos de cultivos da cultura e aproveitamento da mandioca pelos africanos. Essa troca cultural contribuiu para o crescimento dos quilombos, onde alternativas de subsistência com alimentos nativos da terra foram criadas (Rodrigues, 2017).

Na modernidade, temos a farinha de trigo como o principal farinacio introduzido nas preparações dos brasileiros. No entanto, no século XVII esse produto tinha conotação de alimento nobre, pois era advindo de exportações ou de pequenas produções nacionais. Por conta disso, o interior do país se abastecia com as farinhas da mandioca, as quais passaram a integrar diversas preparações doces e salgadas (Farias; Seixas; Miranda, 2019).

Na obra *História da alimentação no Brasil*, Cascudo (2007) traz a mandioca como a Rainha do Brasil, dando a ela esse título de nobre, por conta da importância que essa raíz teve para existência e fortalecimento dos povos originários. Além disso, podemos acrescer seu papel fundamental para sustentação dos quilombos e remanescentes de quilombos (Silva; Murrieta, 2014).

O aproveitamento dessa raíz se entrelaça nas histórias de dois povos, os indígenas e os negros, sendo para ambos simbolo de resistência (Vizolli; Santos; Machado, 2012). A mandioca se transformou como um pilar para a luta contra a insegurança alimentar das comunidades, tornando-se também uma alternativa de renda.

Em meio aos principais aspectos que envolvem a cultura da mandioca no Brasil, é possível notar a longa história de domesticação e

a sustentabilidade do seu cultivo, levando em conta a manutenção sobretudo na agricultura familiar, em que estão presentes princípios básicos da agricultura tradicional de povos indígenas, como a policultura e a rotatividade de solos (Maciel; Ming, 2022).

Memória alimentar: beiju de farinha de mandioca[1]

Quando ouço falar sobre a mandioca, esse alimento tão versátil e importante, principalmente para a nossa Região Nordeste, recordo-me logo da minha infância. Na época em que eu era criança, costumava ir com meus avós e minha mãe para a casa de farinha, onde era feita a farinha de mandioca e também o beiju. Ao passo em que eu brincava e corria para lá e pra cá, acompanhava todo o processo, desde o descascar da mandioca até a ida ao forno. Passávamos o dia todo na casa de farinha e, daí já se pode ter ideia do quão trabalhoso era todo o processo em si. Mas é claro que só me dou conta hoje, porque naquele tempo, minha única preocupação era brincar e esperar ansiosamente pela primeira fornada do beiju de farinha.

Além de todo o fazer da farinha, meus avós eram quem plantavam e também colhiam a mandioca. Lembro-me como se fosse ontem do jegue carregando as "buracas" com as raízes dentro. Eram tempos de dificuldades, com escassez de trabalho, muita seca, e a falta de água castigava. A mandioca nesse contexto era peça-chave para o sustento da família, pois além da farinha ser feita para o consumo, grande parte dela era vendida. Entretanto, mesmo com tantas adversidades, minha infância ficou de certa forma protegida desses problemas e, por isso, recordo com muito carinho e gratidão, especialmente por ser da última geração que conheceu um mundo sem celulares.

Quando pronto o beiju, restava-me somente saborear. Eu gostava muito de comê-lo molhando no café. Para mim, era uma delícia.

---

[1] Esta seção foi escrita por Adriane Trindade.

Hoje, meus avós não plantam mais a mandioca e, sendo assim, não fazem mais a farinha e nem o beiju. Fico eu, então, com o gosto do beiju de farinha feito por eles na minha doce memória afetiva.

Memória alimentar: a mandioca como patrimônio quilombola[2]

A mandioca desempenha um papel fundamental e significativo nas comunidades quilombolas, não apenas como alimento, mas também como um símbolo de identidade, cultura, economia e resistência. Na minha não é diferente, o meu quilombo é caracterizado pela forte plantação e cultivo da mandioca, sendo esta profundamente enraizada na cultura e nas tradições da comunidade, envolvendo práticas ancestrais transmitidas de geração em geração.

As minhas melhores memórias vão desde o plantio até o processamento da mandioca. Recordo-me dos dias em que todos os meus tios se reuniam para plantar a manaíba na roça da minha avó. A minha alegria e das minhas primas era quando chegava a hora do café. Minhas tias preparavam o maravilhoso beiju com manteiga, bolo de fubá e chimango, e pediam para levarmos até o plantio, íamos sorridentes da casa de vozinha até a lavoura.

No processamento, era melhor ainda. Era nesse momento que grande parte da comunidade se reunia na casa de farinha, ou melhor, a famosa "casa de roda". Ali era um ponto central da vida comunitária, onde as relações interpessoais se desenvolviam e se fortaleciam, as tradições eram preservadas e o conhecimento era compartilhado e valorizado. Reuníamo-nos durante a tarde e à noite para raspar a mandioca. Esse momento era caracterizado por boas risadas, em que os mais velhos contavam boas piadas e as mulheres faziam fofocas.

---

[2] Esta seção foi escrita por Maíra Julliany.

Bons momentos! Percebo que ali era criado o senso de pertencimento e união entre os membros da comunidade.

Depois de pronta, a tapioca se tornava uma verdadeira obra-prima na minha casa, brilhando com sua versatilidade. Havia dias em que mainha caprichava no beiju, enchendo o ambiente com aromas reconfortantes e memórias afetuosas. No mês de junho, o clima festivo do São João nos envolvia, minha mãe e minha irmã se dedicavam ao chimango e à xiringa, preparando-os com todo o carinho para celebrar. E, quando as chuvas chegavam, inundando o quintal com seu som suave, era hora de saborear o maravilhoso bolinho frito de tapioca, cujo sabor nos transportava diretamente para o aconchego do lar. Cada pedacinho dessas lembranças é um tesouro guardado no cofre do coração, onde se preserva o amor, a alegria e a gratidão.

Assim, ao relembrar esses preciosos momentos envolvendo a mandioca em minha comunidade quilombola, percebo que ela vai muito além de ser apenas um alimento. A mandioca é um elo que une gerações, uma fonte de sustento, cultura e resistência. Ela nos ensina sobre trabalho em equipe, valorização das tradições e importância da união comunitária. Cada pedaço de beiju, cada risada na casa de farinha, cada momento compartilhado ao redor da mesa nos lembra que, mesmo diante dos desafios, nossa identidade e força estão fundadas na terra que cultivamos e nos laços que temos entre nós. A mandioca é o símbolo vivo da nossa história, ela nutre não apenas nossos corpos, mas também nossos laços familiares e comunitários. No meu quilombo, ela é fonte de sustento, sabores e memórias compartilhadas.

Entre tantas memórias afetivas, resolvemos compartilhar uma receita prática e muito importante para todo povo nordestino, vamos saborear um delicioso bolo de aipim!

Receita de bolo de aipim

INGREDIENTES

500 g de aipim (ralado cru)
1 garrafinha de leite de coco (200 ml)
1 e ⅕ xícara de chá de açúcar
2 ovos
2 colheres de sopa de manteiga

MODO DE PREPARO

Numa tigela grande, junte o açúcar, os ovos e a manteiga. Misture tudo muito bem com a ajuda de um batedor de arame. Em seguida, adicione o leite de coco e a mandioca ralada. Misture tudo muito bem, batendo com iluminador batedor de arame até que a mistura fique bem homogênea. Feito isso, despeje-a numa forma untada com manteiga. Leve para assar em forno pré-aquecido, 180 ºC, por volta de 40 a 50 minutos.

Para concluirmos o nosso capítulo, nada melhor que a arte que alimenta a alma, nada mais delicioso que a poesia:

A lenda, a memória e a tapioca[3]

A poetisa pede licença pra entrar
E contar uma linda história
Que mexe com o nosso paladar
Despertando a memória.
Originária de uma lenda indígena
É um exemplo do folclore tupi
Da relação do nome mandioca
E uma criança chamada Mani.

[3] Poema escrito por Martielly Laiara Oliveira Silva.

Segundo a lenda, Mani tinha
Uma pele branca e linda
Vivia feliz brincando pela tribo
E por todos amada e querida.
A felicidade e alegria vinham
Por onde ela passava
Mas sua vida teve um trágico fim
Quando por uma doença foi ceifada.
O corpo da pequena menina
Dentro de uma oca foi enterrado
Deixando toda a tribo triste
E com o coração dilacerado.

Com água e lágrimas
O local de descanso foi regado
E depois de alguns dias
Surgiu o inesperado.

Uma planta de raiz marrom e branca
Nasceu dentro da oca
E em homenagem aquela criança
A chamaram de mandioca.
Hoje esse alimento é consumido
Com grande variedade no país
E é impossível mensurar tudo
Que pode ser feito com essa raiz.

Olha lá! Maria peneirando
A massa de mandioca
Pra fazer pra sua família
A famosa tapioca.
Já sinto o cheirinho
Acho que vó está cozinhando
E depois de alguns minutos
Bolo de mandioca estou apreciando.

Eu olho de longe o Seu José
Lá na Casa de Farinha
Fazendo uma parte do meu jantar
Que tanto nos traz alegria.

Ah! Que memórias alimentares
Cada uma com sua particularidade
Que mexem com os sentimentos
E merecem a respeitabilidade.
Receitas repassadas com o tempo
Que formam nosso patrimônio imaterial
Todas feitas do mesmo alimento
Tornando-o sempre especial.
Que as gerações futuras
Saibam valorizar essas histórias
E que assim possam continuar
E criar suas memórias.

Já veio a noite, fecho meu caderno e digo:
'Vózinha, acho que acho que sou poetisa'
Ela me olha com espanto e pergunta:
'Oxente, o que é isso menina?'

Eu digo a ela que contei pra vocês
Nossas memórias em forma de rimas
Ela diz: 'Que orgulho tenho docê'
Com os olhos cheios de lágrimas.
A poetisa enfim se despede
Já é hora do jantar
Acho que vozinha fez beiju com café
E então? Quer experimentar?

Referências

CAMINHA, Pero Vaz. *A carta.* São Paulo: Carta a El Rei D. Manuel, Dominus, 1963.

CASCUDO, Luis da Camara. *História da alimentação no Brasil.* São Paulo: Global, 2007.

COUTO DE MAGALHÃES, José Vieira. O Selvagem. 3.ed. São Paulo: Ed. Nacional (BPB, ser. 5, Brasiliana 3) 1935.

FARIAS, Valmir de Sousa; SEIXAS, José Teixeira de Seixas; MIRANDA, Maria Geralda de. *Mandioca*: valor histórico, cultural e gastronômico. Rio de Janeiro: Epitaya, 2019.

MACIEL, Márcia Regina Antunes; MING, Lin Chau. A importância do cultivo e uso da mandioca (Manihot esculenta Crantz) entre o povo Paresí, Mato Grosso, Brasil. *Scientia Naturalis*, Rio Branco, v. 4, n. 1, p. 227-254, 2022.

RODRIGUES, Jaime. "De farinha, bendito seja Deus, estamos por agora muito bem": uma história da mandioca em perspectiva atlântica. *Revista Brasileira de História*, São Paulo, v. 37, n. 75, p. 69-95, 2017.

SILVA, Henrique Ataide da; MURRIETA, Rui Sérgio Sereni. Mandioca, a rainha do Brasil? Ascensão e queda da Manhiot esculenta no estado de São Paulo. *Boletim do Museu Paraense Emílio Goeldi*, Belém, v. 9, n. 1, p. 37-60, 2014.

VIZOLLI, Idemar; SANTOS, Rosa Maria Gonçalves; MACHADO, Renato Francisco. Saberes quilombolas: um estudo no processo de produção da farinha de mandioca. *Bolema*: Boletim de Educação Matemática, Rio Claro, v. 26, n. 42B, p. 589-608, 2012.

CAPÍTULO 9

As farofas

as diferentes versões do comer a farinha de mandioca incrementada com sabores e saberes das casas de farinha à mesa

LUCIANA LABIDEL DOS SANTOS
A FAROFEIRA

Em boa parte das preparações no momento do almoço, entre os acompanhamentos, as farofas estavam e estão presentes na mesa da minha família. Algumas preparações têm sua farofa apropriada, mas há a farofa coringa que combina com a maioria das comidas. As versões são: farofa d'água, farofa de manteiga, farofa de dendê, farofa de couve, farofa do molho da carne/frango/porco etc. No momento da refeição café da manhã/noite, a farofa de ovo costuma fazer parte do nosso cardápio.

A minha relação/conexão com as farofas e outros hábitos alimentares perpassa pelas Marias da minha família. Inicia-se pelos costumes que a minha avó materna, Maria de Lourdes (*in memoriam*), trouxe da infância ejuventude na roça, na cidade de Rio Real (BA), e que foram herdados por minha mãe, Maria da Paz. Ela passou a infância também na roça e, na juventude, se mudou para a cidade (Alagoinhas e Salvador). Eu, que nasci em Salvador e "fui criada" na cidade de Alagoinhas, aprendi muitas práticas que a minha avó e minha mãe mantinham das suas infâncias, principalmente o hábito de comer com farinha e farofas. Assim, a minha filha, Iara Maria, também "pegou gosto" e aprecia muito farinhas e farofas. Com tais práticas, é possível compreender o que afirma Mintz (2001, p. 32): "o comportamento relativo à comida revela repetidamente a cultura em que cada um está inserido".

A comida pode moldar um território, um lugar, servindo como marcador de identidade ligado a uma rede de significados

(Hernandez, 2005). Isso é observado na Região Nordeste do Brasil, em que a farinha de mandioca é consumida cotidianamente durante as refeições. Conforme Passos e demais autores (2019, p. 40), em alinhamento ao que afirma Luis Câmara Cascudo, a permanência da farinha de mandioca "constitui a imagem da suficiência, quando, sem ela, a refeição não está completa. Sem farinha a comida se torna falha. A farinha é comida de volume, comida que enche, sacia e satisfaz". Com essa concepção, cresci ouvindo o seguinte ditado popular: "a farinha esfria o que está quente, aumenta o que está pouco e melhora o que está ruim", que caracteriza bem a versatilidade da farinha. Na minha casa, a farinha é um item indispensável. Lembro-me da infância, de ir à feira acompanhada por minha avó, e ela saia pelas barracas de farinha experimentando várias em busca da que considerava a ideal. Ela experimentava com um gesto, que é um saber ancestral de jogar um punhado de farinha na boca. Ela que foi criada/educada na zona rural, em um território que tinha a presença de descendentes afro-indígenas, e em que ao redor da maioria das casas tinham as casas de farinha como anexo. Então, ela aprendeu a fazer farinha das boas e a identificá-la após ir morar na área urbana. O conhecimento da produção de farinha é ancestral, remonta a tempos imemoriais e configura-se em um item básico da alimentação das populações indígenas nativas (Santos, 2018). Na elaboração da dissertação do mestrado, pude compreender que as práticas de comensalidade são permeadas por processos de encenação com a produção de informações que permitem compreender melhor questões instigantes, como as que operam os mecanismos de regulação social em torno do comer (Santos, 2012). E eu a seguia na feira, repetia o gesto de degustação das farinhas e me deliciava muito com aqueles sabores inigualáveis, ao mesmo tempo em que me lambuzava na face, cabelos e na roupa. Essa é a principal lembrança que eu tenho de quando era criança nas idas à feira. E o principal ingrediente das farofas é a farinha de mandioca fina, pois as mais grossas preferia-se para o consumo misturadas com outros alimentos.

Eu sempre fui considerada uma criança "ruim de boca" por aceitar apenas poucos tipos de alimentos e não me permitir experimentar

novos. Hoje, essas duas situações, denominadas tecnicamente como seletividade alimentar e neofobia, respectivamente, são facilmente "diagnosticadas" nas consultas pediátricas, e estratégias são desenvolvidas para "tratá-las". Mas, como não tive a oportunidade de ter acesso a tais práticas de saúde na minha infância, eu era estimulada a comer o que mais gostava, e a minha aceitação era maior quando tinha a presença de uma farofa. Então, a minha mãe, uma cozinheira de mão cheia, quando preparava algo que eu não gostava, fazia uma farofa das mais deliciosas e assim eu comia algumas preparações que não tinha o hábito. A mais frequente era a farofa de manteiga.

A receita da farofa de manteiga é simples, basta derreter a manteiga em fogo brando e, em seguida, ir colocando a farinha aos poucos na panela, mexendo para incorporar a manteiga. O fogo permanece ainda ligado para a farinha dourar também. Na infância, eu não gostava de temperos, mas na vida adulta passei a gostar e hoje preparo essa farofa com acréscimo de cebola e alho dourados na manteiga. Uma outra farofa presente na minha alimentação e na da minha filha é a de ovos. O preparo é iniciado com os ovos mexidos na manteiga e, após bem cozidos, acrescentamos a farinha e misturamos bem com os ovos em fogo baixo. A farofa de ovos é consumida preferencialmente pela manhã ou pela noite, no momento dos cafés. Uma das frases que ela fala com dengo e que me deixa muito derretida é: "*mãe, faz farofa de ovo*", e normalmente são os momentos que estamos juntas na cozinha. Então, constato em momentos assim o quanto o ato alimentar implica também um valor simbólico e de conforto, produzindo aconchego e consolo, o que vai além de indicadores nutricionais. Na minha infância, por ser "ruim de boca", a farofa de ovos era presente em quase todas as refeições. Minha mãe fazia certo controle da frequência de consumo na época por conta do medo que existia do aumento do colesterol associado ao alto consumo de ovos.

As outras farofas se fazem presentes em momentos mais pontuais, para acompanhar comidas específicas, como a farofa de couve quando tem feijoada, farofa de dendê, quando tem comida baiana; e farofas para os ensopados de carnes, preparadas com parte dos

caldos que surgem no cozimento. Esse último tipo de farofa caracteriza também uma forma de aproveitamento integral dos alimentos, evitando assim o desperdício, algo que é muito praticado por minha mãe, já que na sua infância passou por privações alimentares, devido às limitações financeiras que a família vivenciou por um bom tempo.

No período que morei em Salvador para cursar a graduação em Nutrição, eu e minha mãe conhecemos uma farofa de amendoim com soja, feita em um restaurante *self-service* de comidas vegetarianas, que tem algumas unidades em diferentes bairros, sendo muito frequentado e de propriedade de um senhor originário de Gana, que mora na cidade há muitos anos. Por um tempo, nós íamos ao restaurante apenas para comprar a farofa, enchia uma quentinha e levávamos para casa. Tempos depois, minha mãe conheceu a cozinheira do restaurante, pediu a receita da farofa e hoje faz parte também do nosso hábito. O preparo é colocar azeite extravirgem para aquecer em fogo brando, em seguida colocar o amendoim e a soja para dourar com temperos a gosto e acrescentar a farinha misturando com os demais ingredientes e também colocando mais azeite na farinha. Quando é feito o preparo dessa farofa, é sempre em grande quantidade, por minha mãe ser cozinheira de mão cheia e então ela doa para familiares e amigas(os). É um tipo de farofa que pode comer pura, de tão saborosa que é.

Referências

HERNANDEZ, Jesús Contreras. Patrimônio e globalização: o caso das culturas alimentares. *In*: CANESQUI, Ana Maria; GARCIA, Rosa Wanda Diez. *Antropologia e nutrição*: um diálogo possível. Rio de Janeiro: Editora Fiocruz, 2005. p. 129-145.

MINTZ, Sidney. Comida e antropologia: uma breve revisão. *Revista Brasileira de Ciências Sociais*, São Paulo, v. 16. n. 47, out. 2001.

PASSOS, Jasilaine Andrade *et al.* Gosto se discute: a construção do gosto alimentar no contexto de uma feira livre no Nordeste do Brasil. *Contextos da Alimentação*: Revista de Comportamento, Cultura e Sociedade, São Paulo, v. 6, n. 2, jul. 2019.

SANTOS, Luciana Labidel dos. *O comer no mercado*: a comensalidade baiana no contexto da "revitalização" do Mercado do Peixe, Salvador, Bahia. 2012. Dissertação (Mestrado em Nutrição) – Escola de Nutrição, Universidade Federal da Bahia, Salvador, 2012.

SANTOS, Felix Souza. *O pão nosso de cada dia*: a farinha de mandioca na cidade da Bahia e sua produção no Vale do Copioba no Recôncavo Baiano. 2018. Tese (Doutorado em Planejamento Territorial e Desenvolvimento Social) – Superintendência de Pesquisa e Pós-Graduação, Universidade Católica do Salvador, Salvador, 2018.

CAPÍTULO 10

Trazendo o passado para a mesa

a doce herança de Celestina e Inês - uma viagem culinária através das gerações

WILLIAM SANTOS SILVA[1]

[1] Este capítulo foi elaborado em colaboração com o professor Marcos Oliveira de Novaes, mestre em Relações Étnicas e Contemporaneidade pelo Programa de Pós-Graduação em Relações Étnicas e Contemporaneidade (PPGREC) da Universidade Estadual do Sudoeste da Bahia (UESB).

Sabores que contam histórias

Ao longo de gerações, a tradição culinária de minha família tem sido entrelaçada pelas mãos talentosas e o coração generoso de minha bisavó, Celestina Silva Santos (*in memoriam*). Uma mulher negra apaixonada pela arte da cozinha, Celestina tornou-se a sábia guardiã de segredos culinários ancestrais que ressoam em nossos dias atuais.

Na atmosfera dos aromas e sabores da cozinha de Celestina, destacavam-se não apenas os pratos deliciosos, como a pamonha, a canjica, a comida baiana, a feijoada e o doce de banana, mas também a magia de sua habilidade culinária que transcende fronteiras. Seu talento era tão admirável que a levou a trabalhar nas casas de grandes empresários na cidade de Itabuna.

Esse tesouro culinário não se perdeu no tempo; ao contrário, encontrou um novo lar nos sentidos de minha tia Inês Silva Vitória. Observando atentamente as receitas na cozinha de sua avó, Inês nutriu um interesse profundo pela gastronomia. Hoje, ela é uma mestra culinária que, com maestria, percorreu o mundo, encantando paladares com pratos divinamente elaborados.

Fui envolvido por esse universo de sabores e tradições na acolhedora casa de minha tia Inês. Seja nas festas de final de ano, nos carurus, nos aniversários por ela promovidos, ou nos domingos que começam com o almoço em sua casa e terminam com o café da tarde e jantar, cada momento foi uma celebração das delícias e afetos da nossa história.

Hoje, sinto-me compelido a compartilhar uma receita que atravessou gerações, um doce de banana que carrega consigo as memórias e os sabores de nossa linhagem familiar, a família Silva. Para confeccionar essa iguaria simples, porém impregnada de tradição, você precisará de poucos elementos: uma dúzia de bananas da prata maduras; 500 g de açúcar; canela e cravo a gosto; um coco seco ralado; e três copos de água. Esses são os ingredientes essenciais para essa receita autêntica.

Ao cozinhar as bananas em água até atingirem a maciez desejada, aproveitamos a água do cozimento para, em seguida, processar as bananas no liquidificador. Adicionamos açúcar, canela e cravo, mexendo constantemente até obter uma consistência vermelha, enquanto a água que se forma na tampa da panela enriquece o doce. O ponto ideal é quando o doce de banana descola facilmente da panela, adquirindo uma tonalidade avermelhada. Nesse momento, acrescentamos o coco ralado, que proporciona um toque de sabor adicional.

A atenção constante durante o preparo é crucial para evitar que o doce grude no fundo da panela, garantindo um resultado perfeito.

Essa receita transcende a culinária comum, sendo mais do que uma simples iguaria. Ela representa um vínculo entre as gerações, um testemunho vivo da paixão que Celestina cultivou e que continua a florescer em cada pedaço. Que cada colherada desse doce de banana traga consigo não apenas o sabor, mas também o calor e o afeto de uma história que merece ser eternizada em um livro de memórias culinárias.

Comida e memória

A história de Celestina e Inês é um testemunho vivo de como a memória e a ancestralidade podem se manifestar através da culinária. A cozinha é um espaço de resistência e celebração cultural, como nos disse Luís Câmara Cascudo (1967), destacando como as

receitas passadas de geração em geração preservam a história e a identidade de um povo. Por meio de pratos como os preparados por Celestina, perpetua-se uma herança que é tanto afetiva quanto cultural, preservando as histórias e as tradições de nossa família.

Inês, ao seguir os passos de sua avó, não apenas mantém vivos os sabores da infância, mas também reinterpreta e moderniza essas receitas, adaptando-as aos gostos contemporâneos e, ao mesmo tempo, honrando suas origens. A comida é uma forma tangível de memória; cada receita carrega consigo um fragmento de história e identidade (Moreira, 2010). Dessa forma, Inês celebra a herança familiar enquanto continua a inovar, mantendo um pé no passado e outro no futuro.

A narrativa de Celestina e Inês exemplifica como a cozinha pode ser um espaço de transmissão de conhecimento, onde cada prato é uma página de um livro de memórias, e cada refeição uma festa em homenagem àqueles que vieram antes de nós. É através dessa doce

herança que aprendemos a valorizar nossas raízes e a compartilhar com as novas gerações a riqueza de nossa história culinária.

Em suma, a cozinha de Celestina e Inês nos ensina que memória e ancestralidade são ingredientes essenciais para uma vida rica e saborosa. É na mesa, cercada de pratos cheios de história, que trazemos o passado para o presente, honrando nossa herança e assegurando que ela continue a nutrir as futuras gerações.

Comida e ancestralidade

A ancestralidade desempenha um papel fundamental na formação da identidade cultural e na preservação das tradições. Ela representa a herança de conhecimentos, costumes e valores transmitidos de geração em geração, atuando como um elo entre o passado e o presente. No contexto da culinária, essa herança é particularmente significativa, pois cada receita, técnica e ingrediente carrega consigo histórias e memórias que definem quem somos (Woortmann; Cavignac, 2016).

Na tradição culinária da minha família, a figura da minha bisavó Celestina Silva Santos exemplifica a importância da ancestralidade. Celestina, uma mulher negra apaixonada pela arte da cozinha, tornou-se a guardiã dos segredos culinários ancestrais que ainda ressoam em nossos dias. Sua habilidade e conhecimento não se limitaram a preparar pratos deliciosos, mas também a preservar uma rica tradição cultural que transcende o tempo e as fronteiras (Dória, 2014).

A transferência desses conhecimentos para as gerações subsequentes, como no caso da minha tia Inês Silva Vitória, ilustra como a ancestralidade se manifesta na prática. Observando atentamente as receitas na cozinha de sua avó, Inês absorveu não apenas as técnicas, mas também a paixão e o respeito pela tradição culinária. Hoje, como uma mestra culinária, ela continua a honrar essa herança, levando adiante os sabores e memórias de nossa linhagem familiar.

A importância da ancestralidade também se reflete na ciência, que explora como os sentidos, especialmente o olfato e o paladar, interagem com o sistema límbico do cérebro, responsável pelas emoções e memórias. Cheiros e sabores têm o poder de desencadear memórias detalhadas e vívidas, evidenciando como a alimentação pode ser um gatilho poderoso para lembranças afetivas. Isso reforça a ideia de que a alimentação é mais do que uma necessidade fisiológica; ela é um veículo de transmissão cultural e emocional.

Portanto, valorizar a ancestralidade na culinária não é apenas uma maneira de preservar tradições, mas também de manter vivas as conexões emocionais e culturais que nos definem. É uma forma de honrar nossos antepassados e transmitir às futuras gerações um legado rico em sabores, histórias e significados. Por meio da comida, podemos celebrar nossa herança e garantir que as memórias e valores de nossos ancestrais continuem a influenciar e a enriquecer nossas vidas.

Referências

CASCUDO, Luís da Câmara. *História da alimentação no Brasil*: cardápio indígena, dieta africana, ementa portuguesa. São Paulo: Companhia Editora Nacional, 1967.

DÓRIA, Carlos Alberto. *Formação da culinária brasileira.* São Paulo: Três Estrelas, 2014.

MOREIRA, Sueli Aparecida. Alimentação e comensalidade: aspectos históricos e antropológicos. *Ciência e Cultura*, São Paulo, v. 62, n. 4, p. 23-26, out. 2010. Disponível em: http://cienciaecultura.bvs.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0009-67252010000400009. Acesso em: 25 jun. 2024.

WOORTMANN, Ellen; CAVIGNAC, Julie Antoinette. *Ensaios sobre a antropologia da alimentação*: saberes, dinâmicas e patrimônios. Natal: EdUFRN, 2016.

CAPÍTULO 11

Fica, vai ter bolo!

IZABELA ALVES GOMES

Eu cresci em uma família de pessoas que adoram cozinhar, e, em vez de ficar no quintal de casa brincando, minha alegria sempre foi estar na cozinha, vendo as mulheres – e homens também – da minha família fazerem pratos, sem nunca seguir receitas e nem fichas técnicas, mas que inexplicavelmente ficariam perfeitos. Aliás, tem uma explicação sim, é a combinação de amor, afeto e alegria que traz esse sabor incomparável.

Toda essa influência, que começou na casa da minha avó materna Gilca e do meu avô paterno Darcy, me trouxe ao local onde eu estou hoje, dentro da Nutrição, e despertou em mim a curiosidade de descobrir o que aconteceria se eu misturasse diversos ingredientes.

Minha maior lembrança das festas de família envolve a energia caótica – porém maravilhosa – de uma cozinha pequena e quente, mas com todas as minhas tias e a minha mãe mexendo em grandes panelas, para dar conta de alimentar todos aqueles jovens famintos, que eu tenho o orgulho de chamar de primos.

Muitas são as receitas que são tradicionais nos encontros da minha família: a feijoada da minha mãe; o cozido do meu tio Paulinho; o cuscuz do meu tio Jorge; a batata calabresa assada do meu amado padrinho Vitor (*in memoriam*); o churrasco do meu pai; e por aí vai.

Entretanto, o que seria dos grandes encontros de família, se não tivesse um bolo no lanche da tarde? Depois de todo o trabalho para fazer o almoço, minhas tias voltavam para a cozinha para "bater um

bolinho", e, lá ia eu atrás delas outra vez, para aprender a "receita", até que a minha mãe me descobria escondida e, me tirava, para que eu não atrapalhasse. No final da tarde, nos dias de férias em Cabo Frio, um município localizado na Região dos Lagos no Rio de Janeiro, vinha ele, quentinho, com um cheiro que ficava impregnado em todo o apartamento, o famoso "bolo de bolo".

Aquele bolo que ninguém sabe explicar o sabor, mas que a cada mordida é como se fosse um carinho na alma. E, assim, foi criada a tradição da família Alves Gomes de sempre ter um bolo por perto.

Se tem um alimento que não falta nunca na casa dos meus pais, é o bolo. Se tem visita, tem bolo. Se tem aniversário de alguém, ou alguma comemoração, tem bolo. E ninguém pode ir embora antes de comer pelo menos um pedaço, que sempre vem seguido do famoso aviso: "*não precisa ir embora não, vamos só cortar o bolo!*".

Eu cresci tendo o "bolo de bolo" presente em grandes momentos da minha vida, o que fez com que essa receita virasse a minha estratégia de "cozinha-terapia".

O responsável por me ensinar essa receita foi meu pai. Ele me levou para a cozinha pela primeira vez e me ensinou a fazer aquela que hoje é a preparação que mais me remete aos momentos com a família, aquela que eu posso chamar de *comfort food*. Só o cheiro desse bolo no forno já me transporta para os finais de tarde dos anos 2000.

O conceito de *comfort food* é mais complicado do que simplesmente comida que traz conforto. Seu uso original é relatado nas décadas de 1950 e 1660 e reflete uma moralidade norte-americana em torno da alimentação, que vincula o consumo de alimentos considerados "não saudáveis" ou "engordativos" à falta de caráter, autodisciplina ou autoestima. Sentimentos ruins, como solidão, mágoa ou depressão poderiam ser amenizados por esses alimentos; portanto, experimentar esses sentimentos seria uma justificativa para consumir "alimentos reconfortantes" sem acusação moral (Long, 2022).

Atualmente, o termo já é utilizado como "comida reconfortante", ou, como eu gosto de chamar: a "comida que abraça". Assim, a expressão foi descrita na literatura por volta de 1997. O *Collegiate Dictionary*

define o termo como: "comida preparada em estilo tradicional com apelo geralmente nostálgico ou sentimental"; e o *Dicionário Oxford* explica-o como: "alimento que conforta ou dá consolo; portanto, qualquer alimento (que geralmente é rico em açúcar ou carboidratos) associado à infância ou à comida caseira" (Pereira *et al.*, 2024).

O alimento tem uma função que vai muito além de nutrir o nosso corpo (Benemann *et al.*, 2023). A nossa alimentação faz parte da nossa identidade cultural, por isso, é preciso lembrar-nos da importância das nossas vivências e memórias alimentares. As experiências sensoriais já vividas com um alimento contribuem para o peso emocional das situações alimentares e estão relacionadas às nossas memórias (Pereira *et al.*, 2024; Sartori; Cruz; Tricarico, 2021).

A memória é um componente essencial que conecta a trajetória de vida das pessoas e dos alimentos, e cada alimento possui características próprias associadas à sua cozinha de origem, seja nacional, regional ou familiar. Todo esse conjunto implica, ainda, uma história que está relacionada com um território e seus recursos e a forma de produção e distribuição. Nossas memórias culinárias estão relacionadas às nossas origens na terra, onde encontramos um lugar seguro, de conforto e intimidade (Altoé, Azevedo, 2020; Oliveira, 2020).

A alimentação é constituída pelas nossas lembranças, valores simbólicos e emoções. Assim, as experiências que vivemos ao longo da nossa vida determinam as nossas preferências alimentares na vida adulta. Por isso, nossa memória afetiva torna possível recordar experiências passadas utilizando de informações obtidas no momento presente (Sartori; Cruz; Tricarico, 2021).

Estar em contato com a memória alimentar de cada um é uma forma de conhecer a história de vida dos indivíduos e como elas se cruzam e se complementam, por isso, compartilhar essa receita é uma forma de propagar todo o amor que a minha família tem pela arte de cozinhar. Espero que ela lhe proporcione momentos de muita alegria e união.

O segredo dessa receita é não usar nenhum utensílio sofisticado. Sabe aquele copo de requeijão? Pois é ele que vamos usar como

instrumento de medida para toda a nossa receita. Esqueça a batedeira, esse bolo é para ser feito com a força do seu braço. Estão prontos?? Então, vamos lá:

INGREDIENTES

2 + ½ copos cheios de farinha de trigo
1 + ½ copo cheio de açúcar
1 copo de leite integral
4 colheres de sopa de margarina
1 colher de sopa de fermento químico em pó
3 ovos

MODO DE PREPARO

Em uma bacia grande, misture a margarina, o açúcar e os ovos. Mexa bem, até obter uma mistura esbranquiçada. Depois, vá adicionando aos poucos, de maneira intercalada, a farinha de trigo e o leite. Se sentir que a massa está muito pesada, pode adicionar um pouquinho mais de leite (cuidado para não deixar a massa muito líquida). Quando a massa estiver homogênea, adicione o fermento químico em pó e mexa delicadamente, somente para incorporar. Coloque a massa em uma forma untada e enfarinhada e leve ao forno a 200 °C para assar por 40 minutos ou até fazer o teste com o palito e este saia seco.

Não precisa esperar esfriar não, o outro segredo dessa receita é se deliciar com esse bolo, quando ele ainda estiver quente, com todos sentados à mesa, rindo e criando memórias. Que sejam momentos incríveis, duradouros e eternos. É o que eu desejo. Da minha família, para a sua.

Referências

ALTOÉ, Isabella; AZEVEDO, Elaine de. Entre ingredientes, cozinhas e afetos: aspectos socioculturais de uma vida dedicada à comida. *Revista Ingesta*, São Paulo, v. 2, n. 1, p. 251-273, 2020.

BENEMANN, Nicole *et al*. Novos olhares antropológicos sobre comida. *Revista Antropolítica*, Campus Gragoatá, v. 55, n. 1, p. 1-13, 2023. Não paginado.

LONG, Lucy. How the pandemic redefined comfort food: American individualism, culinary relativism, and shifting moralities. *Popular Culture Studies Journal*, Chicago, v. 10, n. 1, p. 56-73, 2022.

OLIVEIRA, Anelise Rizzolo de. Comida e aspectos simbólicos na perspectiva de políticas públicas para o cumprimento do direito humano à alimentação adequada e saudável. *Revista de Segurança Alimentar e Nutricional*, Campinas, v. 27, p. 1-10, 2020.

PEREIRA, Juliana Miranda *et al*. Comfort food concepts and contexts in which they are used: a scoping review protocol. *PLoS ONE*, California, v. 19, n. 4, p. 1-11, 2024.

SARTORI, Anderson; CRUZ, Rosana Arruda; TRICARICO, Luciano. Memória afetiva alimentar: um conceito para o desenvolvimento de experiências para o turismo gastronômico. *Rosa dos Ventos*, Caxias do Sul, v. 13, n. 4, p. 1008-1019, 2021.

CAPÍTULO 12

Catxupa é k kria nos tud

A cachupa nos criou a todas

ANDRÊA JACQUELINE FORTES FERREIRA

A memória nos desperta a ativar a nossa cosmopercepção, a integrar experiências, vivências e sentimentos e a ressignificar o caldeirão de sentidos que é viver. Neste capítulo, vamos voltar ao início de tudo – África, berço da humanidade. Pela sua diversidade de povos, saberes, culturas, tradições e histórias, nossa viagem afetiva e culinária aportará em um dos territórios insulares da África – as Ilhas de Cabo Verde. Vamos submergir nas memórias de uma mulher Negra, africana, nascida e criada em Cabo Verde, que um dia ousou atravessar as águas do Atlântico para beber do dendê da Bahia e florescer. Nessa viagem, vamos passear pelas memórias afetivas, olhando os encantos e sabores que temperaram e moldaram a vida de um povo a partir da comida sagrada das Ilhas – a *Catxupa*[1]. Neste texto, registro o uso da grafia dessa comida sagrada na língua cabo-verdiana, localizando politicamente o seu local de origem. Essa também é uma forma de igualarmos o poder das línguas e das nossas histórias, em rompimento com os apagamentos de nossas raízes a partir da imposição de uma monocultura linguística em nossos países, diante da imposição da língua portuguesa. Dito isso, voltemos a nossa história afetiva pela gastronomia do "Povo das ilhas", pela

[1] *Catxupa* ou *Katxupa*, escrita em língua cabo-verdiana nas variantes de Barlavento e Sotavento, respectivamente. Na grafia da língua portuguesa, escreve-se "Cachupa".

minha memória de infância, que como muito bem ilustrou o nosso escritor e poeta Onésimo Silveira[2]:

O povo das Ilhas quer um poema diferente
Para o povo das Ilhas:
Um poema sem gemidos de homens desterrados
Na quietação da sua existência;
Um poema sem crianças que se alimentem
Do leite negro das horas abortadas
Um poema sem mães olhando
O quadro dos seus filhos sem mãe...
O povo das Ilhas quer um poema diferente
Para o povo das Ilhas:
Um poema sem braços à espera de trabalho
Nem bocas à espera de pão
Um poema sem barcos lastrados de gente
A caminho do Sul
Um poema sem palavras estranguladas
Nas grades do silêncio...
O povo das Ilhas quer um poema diferente
para o povo das Ilhas:
Um poema com seiva nascendo no coração da ORIGEM
Um poema com batuque e *tchabéta* e *badias* de Santa Catarina
Um poema com saracoteio d'ancas e gargalhadas de marfim!
O povo das Ilhas quer um poema diferente
Para o povo das Ilhas:
Um poema sem homens que percam a graça do mar
E a fantasia dos pontos cardeais!

[2] Trecho do poema "O povo das Ilhas", de autoria de Onésimo Silveira. Ver em: https://andarporfora.blogs.sapo.pt/um-poema-diferente-349600.

É a partir desse território e do seu povo espalhado pelas dez ilhas e pela diáspora, que quero trazer as reflexões sobre a *Catxupa*, comida temperada de sentidos e sentimentos que une as pessoas de Cabo Verde e os admiradores dessa terra africana. Aqui, reforço o uso da palavra "comida", aquela que ritualiza o seu preparo, agregando valores coletivos e de educação ao longo de várias gerações, e que nos une em qualquer parte do mundo. Enquanto comida afetiva para a comunidade cabo-verdiana nas ilhas e na diáspora, digo que a *Catxupa* não pode ser referenciada somente como um dos pratos típicos das ilhas, pois sua habilidade de unir pessoas e comunidades inteiras ao seu redor à coloca no lugar de expoente da cultura culinária cabo-verdiana como um dos símbolos da *morabeza*[3] das ilhas.

A C*atxupa* é a comida que agrega, que faz brotar sentimentos de saudade e amor na mesma frequência em que o pilão grita, o coração bate e a boca saliva por mais uma colherada dessa nossa iguaria. Reviver as raízes afetivas é a ponte que quero traçar neste capítulo, saindo da Ilha de São Vicente, em Cabo Verde, olhando para a diáspora cabo-verdiana no mundo, e com uma parada prolongada em terras soteropolitanas, na Bahia, onde a saudade e o afeto dessas memórias têm repousado nos últimos anos guiados pelos versos de Onésimo Silveira, pois "o povo das ilhas quer um poema diferente". A *Catxupa*, como sagrado, agrega todas as pessoas que vivenciam a saudade de viver longe da terra que lhe viu nascer e na qual seu umbigo foi enterrado, pois para as pessoas nascidas em terras cabo-verdianas, navegar nos mares do Sul é princípio e meio para continuar a escrita de uma história diferente para o povo das ilhas.

[3] Expressão cabo-verdiana que traduz o sentimento que envolve as pessoas das ilhas e seu povo, bem como o trato com os seus visitantes.

Ma pritinha eh k kria nos tud

Desde criança andando descalça nas ruas de terra do bairro de Espia, na Ilha de São Vicente, aprendi com as pessoas mais velhas, incluindo avós, mãe, primas e vizinhas, a importância de *Ma pritinha.* Para quem não conhece essa senhora, permita-me apresentar-lhes aquela que é sinônimo de esperança, alegria e sorrisos múltiplos no rosto das pessoas que residem em Cabo Verde ou formam a sua diáspora, em particular, os de outrora. *Ma pritinha ou Nha pritinha* é uma referência cabo-verdiana associada à garantia do alimento e à luta contra a fome, que faz alusão ao direito de todas as pessoas colocarem as suas panelas no fogo a lenha, à época, e cozinharem os seus alimentos. Nos anos 1990, prevalecia no país, o uso da lenha como principal fonte de energia para o cozimento dos alimentos. Falar de *Ma pritinha* é falar de abundância e fartura no cotidiano do cabo-verdiano em tempos na qual a escassez era a realidade imposta pela colonização.

Sim, muita coisa mudou em Cabo Verde nos últimos anos, mas quero voltar aos anos 1990, para relembrar as raízes, histórias e tessituras que fizeram das pessoas desse país marinheiras habilidosas nas terras áridas do Saara e nas águas atlânticas em tempos passado, presente e futuro, que é amanhã.

Em movimento Sankofa, retorno ao quintal da minha avó, Dona Joana, conhecida por todas no bairro como *Nha*[4] Joninha. Era lá, no quintal de terra vermelha – também chamada de barro vermelho – e cascalho que a magia de *Nha pritinha* acontecia. No passado, *Nha Pritinha* se mantinha ativa diariamente para alimentar as famílias cabo-verdianas, em uma dança constante com as labaredas do fogo que consumiam a lenha nos quintais de casa. Aqui, entende-se como família não apenas os familiares consanguíneos, mas todas as pessoas e lares inseridos em uma mesma comunidade que muitas vezes se estendem por um bairro inteiro e suas encruzilhadas. Então, a *Catxupa* é uma comida de abundância, mesmo na escassez

[4] *Nha* é utilizado nas ilhas de Cabo Verde para se referir às pessoas mais velhas.

da "Fome de Quarenta"[5], e feita para todas as pessoas que aportavam na *soleira d porta*[6]. Lembro da minha avó, *Nha* Joninha, falando que, quando se prepara uma comida, ela deve ser feita em abundância, para servir as pessoas da casa e para os *bons d' Deus*[7] que chegarão.

Nha pritinha ficava particularmente feliz quando recebia em sua casa convidadas ilustres por essas bandas: o milho e o feijão. Ela sabia que era tempo de preparar a *Catxupa* para a alegria e sorrisos do povo das ilhas. *Nha pritinha* viveu e resistiu aos tempos e suas mudanças. Anteriormente presente em todos os lares do povo das ilhas, ela tem sido sistematicamente substituída pelas suas parentes distantes, a panela de pressão e a caçarola, permanecendo mais ativa, porém, em menor frequência, nas terras insulares rurais, onde ela reina, ainda absoluta, quando pensamos na preparação da *Catxupa*. Fica aqui meu tributo a *Nha pritinha*, que foi a responsável pela criação de gerações de cabo-verdianos, incluindo a minha. Obrigada por me permitir te conhecer e deliciar-me com as *Catxupas* que tão saborosamente cozinhaste e que nutriu os nossos corpos, permitindo travessias nas águas transatlânticas.

---

[5] A "Fome de Quarenta", como é conhecida, foi um período de grandes secas e consequente fome em Cabo Verde, principalmente nos anos 1940 e 1950. Essas fomes, causadas pela dessasistência dos colonizadores portugueses, diante da falta de chuva e das secas e estiagens prolongadas, tiveram um impacto devastador na população das Ilhas, causando milhares de mortes e grande sofrimento. O documentário *Os 47's - depoimentos que ficaram* retrata a maior fome vivenciadas nas Ilhas desde 1460. Ver: https://www.afrolink.pt/artigos/documentario-os-47-que-ficaram-de-artemisa-ferreira.

[6] Escrita em língua cabo-verdiana, pode ser interpretada na língua portuguesa com "na sua porta".

[7] *Bons d'Deus* é uma expressão utilizada em Cabo Verde, em particular, pelas pessoas mais velhas, e pode ser interpretada como todas as pessoas que carregam consigo boas vibrações e que chegam em sua residência sem aviso prévio

Cutxi midje n plon

Falar de *Catxupa* enquanto comida afetiva é pensar na ritualística que envolvia o seu preparo. Preciso voltar no tempo e acessar as memórias que eu guardo do quintal de terra na casa de minha avó, *Nha* Joninha. Ela dizia que a preparação da *Catxupa* seguia o ritual que ela aprendeu com suas mais velhas em Santo Antão, ilha na qual ela nasceu, localizada na região de Barlavento, e que a ensinou os caminhos do *cutxi midje* em pilões esculpidos nos troncos das árvores, inicialmente, e, em seguida, nas pedras vulcânicas extraídas das encostas na cidade de Porto Novo.

Na minha memória de criança, o *cutxi midje* – expressão escrita na língua cabo-verdiana, e que significa "pilar o milho", na lingua portuguesa, era o primeiro sinal de que a *Catxupa* seria preparada na semana. Lembro que nas primeiras horas do dia, sinalizadas pelo nascer do sol, minhas primas Vânisia e Nilza já estavam no quintal preparando os caminhos que levariam à preparação da *Catxupa*. Elas abriam a porta de madeira pintada de amarelo que dava para o quintal de terra e começavam a organizar os utensílios e instrumentos do ritual. O pilão de cimento era destampado e higienizado, os paus de *cutxi midje*, que ficavam guardados atrás da porta da cozinha, eram colocados em cima da lona de plástico azul que cobria o chão de terra vermelha. O balaio marrom de palha de cana-de-açúcar, guardado em cima da estante branca de ferro, vinha passear no quintal e ficava em cima da lona, aguardando o seu momento de uso no ritual. Lembro-me de ficar olhando as minhas primas organizando os materiais e imaginando o dia que teria autorização para participar ativamente do *cutxi midje*. Sim, tem-se uma idade e maturidade para mexer no pilão e colocar a sua energia no *cutxi midje*. Eu precisava ainda aprender a sincronia que fazia o pau de *cutxi midje* subir e descer em direção ao centro do pilão, alinhando o compasso do meu movimento ao compasso das demais pessoas que estariam comigo nessa gira.

Cutxi midje é parte de uma experiência coletiva de ser e estar no mundo, ensinada em forma de movimentos ritmados do *cutxi midje* e no silêncio das batidas firmes do pau de madeira no pilão.

São nesses momentos que se alcança os sentidos ampliados de comunidade, entendendo que a gira é coletiva, pois é na sincronização dos movimentos de todas que o cuidado individual se expressa, seja na preparação do milho que nos alimenta ou no fogo que incendeia *Nha Pritinha*. Rememorando as memórias da infância, no quintal de minha avó, vejo o ritual de *cutxi midje* como uma prática ancestral coletiva, em que mulheres, em sua maioria, e homens, em particular nas áreas rurais das ilhas, participavam desse ritual, ecoando refrões de mornas, coladeiras, mazurcas ou funanás – estilos musicais das ilhas.

Em alguns momentos, principalmente no início do *cutxi midje*, o silêncio imersivo das batidas no pilão era a constância, traduzindo o compasso dos sons sincronizados às batidas do coração em uma sintonia perfeita aos ouvidos de quem vivenciava o processo. Lembro de desejar muito o dia que eu poderia participar ativamente do ritual e segurar o pau de *cutxi midje*. Demorou uns anos bons, mas com tempo e paciência – que às vezes me faltava como criança traquina que era – fui aprendendo. Primeiro com o pilão vazio – os primeiros movimentos foram marcados pelo encontro do pau com as laterais do pilão. Faltava compasso ao movimento. Este foi chegando com tempo e prática, e os movimentos foram cada vez mais centralizados e ganhando sincronia de forma contínua e ritmada, igual aos batimentos do coração. Atualmente, eu digo que se tratava de uma forma de batuque. Um chamamento ou uma licença aos ancestrais para a preparação de uma comida sagrada.

Confesso que hoje teria que voltar a treinar a sincronia do *cutxi midje*, mas como dizia minha saudosa avó, quem aprende nunca esquece, pois como uma dança, os primeiros movimentos despertam as memórias adormecidas no nosso corpo e impulsionam a sincronia entre o pau de madeira e o pilão.

FIGURA 1 | Cartões postais antigos comercializados pelos Correios de Cabo Verde, representando mulheres cabo-verdianas na Ilha de São Vicente em momento de *cutxi midje*

Fonte: arquivo pessoal.

No pilão, minhas primas juntavam o milho seco e um pouco de água. Assim, reduzia-se o atrito e ganhava-se consistência na mistura para a quebra do milho e sua separação do farelo. A cada batida no pilão de cimento, o milho se quebrava e o farelo se soltava. Uma das lições que o tempo traz é a sabedoria de conhecer o equilíbrio entre a força que se coloca nos movimentos contínuos do *cutxi midje*, a quantidade de água que se coloca no pilão e o ponto certo da quebra do milho. Esse conhecimento somente o tempo te dá. Minhas primas costumavam ser muito cuidadosas comigo. Eu era a última a entrar na gira dos três corpos ao redor do pilão, quando o milho

já tinha soltado parte do farelo, pois ele ficava mais macio e aderente ao movimento do pau do pilão quebrando o restante do milho. Como caçula das netas, à época, fiz desses ensinamentos lições que andam comigo até hoje.

Minha avó *Nha* Joninha, sempre atenta ao nosso batuque, se aproximava e revirava o milho com as mãos e o farelo no pilão no meio dos movimentos síncronos do pau de *cutxi midje*. Lembro da cena e fico arrepiada. É preciso confiança em si e nas pessoas que estão na gira do milho para não temer esse momento, em que a iminência de um descompasso do movimento poderia causar um acidente dolorido. Mas minha avó sempre foi uma mulher de muita sapiência. Ela sabia o momento exato que os dedos dela poderiam deslizar por dentro do pilão e revirar a preparação para nos orientar se precisávamos quebrar mais o milho, adicionar água ou se este já estava pronto. Hoje, vejo como essas práticas também eram tecnologias de ensinamento de valores como confiança, respeito, senso de coletividade e sapiência daqueles que vieram antes de nós.

Em seguida, da mesma forma que se separa o joio do trigo, também separamos o farelo do milho. Após a finalização dos trabalhos no pilão, o preparado era transferido com as mãos para o balaio de palha. Em movimentos sincronizados com as duas mãos, como uma mestra na condução de sua orquestra, cirandava-se o farelo e o milho com o intuito de fazer a sua separação. É o que chamamos *tentê midje*, um movimento que separa o farelo, mais leve, do milho, o mais pesado. O primeiro vai ao ar e repousa na lona azul, enquanto o último, por ser mais denso, fica no balaio de palha. E, assim, temos o milho pronto para ser cozinhado no interior de *Nha pritinha*. O farelo, nutritivo em sua composição, não é desperdiçado. Por ser indigesto para os humanos, é de valor nutritivo para criação de animais, principalmente porcos. Sim, nosso quintal também tinha criação de porcos, mas essa é uma história para um outro momento. Talvez para o volume dois das nossas memórias alimentares, pois o porco era manjar nos pratos dos cabo-verdianos, em particular nas épocas festivas, e sempre arrumava um jeito de fazer parte das *Catxupas* cotidianas do povo das ilhas.

Atualmente, o milho seco, utilizado na preparação da *Catxupa*, é adquirido nos mercados locais, e, cada vez mais, o batuque do *cutxi midje*, seguindo os passos de *Nha pritinha*, tem se tornado uma figura diluída na preparação da *Catxupa*. Mas essa é uma história para um outro momento. Precisamos voltar ao *cutxi midje* porque *Nha pritinha* nos espera.

Preparando a *Catxupa*

O milho já está limpo – no caso sem farelo – e apto para prepararmos a *Catxupa* na lenha. Essa é a memória que tenho das primeiras *Catxupas* que comi. Cozinhar a lenha era a realidade da maioria dos cabo-verdianos nos anos 1990, considerando a escassez de disponibilidade do gás nas ilhas e o alto custo a ele atrelado, disponível apenas para algumas famílias descendentes de saqueadores e latifundiários, e que se transformaram na "elite econômica do país". O gás era uma opção para poucas pessoas e, por muito tempo, mesmo as famílias que tinham acesso a ele, não o utilizavam para a preparação da *Catxupa*. O elevado preço do gás e o longo período de cozimento da *Catxupa*, geralmente 1h30 a 2h, fazem da lenha uma opção mais econômica para a preparação. Nessa época, todo o quintal de terra das casas em Cabo Verde tinha um espaço para cozinhar usando a lenha, em particular nos dias em que fossem fazer *Catxupa*. Em algumas ilhas do país, as casas tinham a cozinha e a *cozinhola*, onde as preparações feitas a lenha aconteciam. Há quem diga que a *Catxupa* preparada na queima da lenha e usando *Nha pritinha* tem um outro sabor. Devo concordar com o povo das ilhas. Além da memória afetiva que desperta em gerações de cabo-verdianos nascidos e nutridos até os anos 1990 com a preparação da *Catxupa* feita a lenha, existe um simbolismo imaterial ativado por essa memória, que nos remete aos valores comunitários cabo-verdianos fincados numa abundância coletiva do ser, apesar da escassez de recursos naturais que sempre caracterizaram as ilhas e seu povo.

As pessoas mais velhas costumavam dizer que a *Catxupa* era uma comida de todas as pessoas, independentemente da sua condição econômica e das regionalidades que marcam a diversidade das dez ilhas. A base de preparo – o milho e o feijão – era igual para todos, podendo-se variar a sua composição "conforme gosto do freguês". Essas expressões marcam essa minha relação com a *Catxupa* e sua versatilidade para atender às diversidades em plenitude.

Ela pode ser preparada com ingredientes básicos ou ser incrementada pela diversidade de ingredientes que ela pode receber, pois o prazer de degustar os sabores da mistura do milho com os feijões e os legumes invade os sentidos. A seguir, apresento uma versão de preparo da comida afetiva que minha avó costumava preparar, com toques atualizados que cresci vendo minha mãe, Dona Fátima, adicionar à preparação ao longo da minha adolescência. Os alimentos escolhidos nesse exemplo de receita da *Catxupa* guardam relação com memórias afetivas do território cabo-verdiano localizado no bairro de Espia, onde parte da minha infância e adolescência foi vivida, e na qual a *Catxupa* e o porco caminham juntos nas tessituras de sabores e percepções que me envolvem.

Receita de *Catxupa*

A variabilidade de receitas e modos de preparo da *Catxupa* faz parte da sua história, com variações entre as regiões de Cabo Verde e diáspora, dependência com a disponibilidade de ingredientes, tendo sempre como base dois ingredientes fundamentais: milho seco e feijões. Assim, cada família fará a *Catxupa* à sua maneira. Os legumes, os feijões, e o tipo de carne ou peixe utilizados na sua preparação também variam e se ajustam às preferências de quem a prepara.

INGREDIENTES

500 g de milho *cutxid*[8] (branco, amarelo ou mistura de ambos)
100 g de feijão congo seco[9]
100 g de feijão mulatinho
200 g de carne de porco salgada[10]
200 g de pés de porco
100 g de toucinho de porco
4 chouriços
2 batatas grandes
2 pedaços de mandiocas
2 batatas doces médias
2 cenouras médias
200 g de couve
2 cebolas
2 folhas de louro
5 dentes de alho
½ molho de coentro
2 tomates
Azeite e sal a gosto

---

[8] Milho que passou pelo processo de *cutxi midje* anteriormente descrito. Neste momento em que registro esta memória, muitas pessoas não mais preparam o milho da *Catxupa* seguindo esse ritual do *cutxi midje*. Essa prática continua ativa principalmente nas áreas rurais das ilhas. Nas áreas urbanas e em grande extensão na diáspora, o milho utilizado na preparação da *Catxupa* pode ser encontrado nas prateleiras das lojas e no comércio local.

[9] Congo ou ervilha seca é um tipo de feijão comercializado em Cabo Verde, um dos mais utilizados na culinária cabo-verdiana e na *Catxupa*. Algumas famílias usam ainda feijão fava ou feijão pedra na preparação. A escolha dos feijões varia e depende de quem prepara a *Catxupa*.

[10] Carne de porco salgada pode ser substituída por carne bovina ou frango a depender da disponibilidade e do gosto de quem prepara a *Catxupa*. Em Cabo Verde, o uso de peixes, como cavala e atum frescos é também muito utilizado no preparo desse prato em substituição ao uso de carnes.

MODO DE PREPARO

Em uma panela de pressão, ferva durante 20 minutos os grãos de milho e os feijões, cobertos com água e uma folha de louro e reserve. Coloque em uma panela ou caçarola grande a carne em pedaços, o bacon, os pés de porco, os chouriços e os temperos cortados para refogar até dourar. Em seguida, adicione água e deixe ferver por 20 minutos. Depois, adicione o milho e o feijão previamente cozidos e ferva por mais 15 minutos. Adicione os legumes cortados e deixe em fogo baixo por mais 15 minutos. Mexa cuidadosamente e cheque o sal. Quando tudo estiver quase cozido, acrescente um pouco mais de coentro cortado, dois dentes de alho amassados e uma colher de azeite. Deixe cozinhar mais um pouco e desligue o fogo.

Terminando o cozimento, deixe a *Catxupa* repousar por alguns minutos e estará pronta para servi. Tenha atenção que a *Catxupa* deve ficar com caldo suficiente para ser servida.

Catxupa: em todos os tempos e lugares

Para quem conhece a *Catxupa* pela primeira vez, a ideia de uma comida utilizada apenas no almoço ou, no máximo, no jantar fica evidente. No entanto, nem tudo o que parece é. Esse símbolo da cultura cabo-verdiana também é expansivo nas suas possibilidades de se apresentar no cenário gastronômico. É essa característica de versatilidade o que eu acredito que faça *Catxupa* essa iguaria que alimenta os nossos afetos e memórias.

Volto a minha infância novamente. Domingo se inicia com o cantar dos galos no quintal, e acordo com o aroma de *Catxupa guisod*[11],

[11] Em língua portuguesa, pode-se entender como *Catxupa* refogada. Trata-se de um processo em que há separação dos grãos de milho e feijão do caldo da *Catxupa*. Os grãos são refogados com cebola até secar qualquer vestígio do caldo. Geralmente é servido no café da manhã.

para os íntimos, ou *Catxupa* refogada para quem ainda não aprendeu as nuances da língua cabo-verdiana. Para fazer a *Catxupa guisod*, faz-se a separação dos grãos de milho e feijão do caldo da *Catxupa*. Os grãos são refogados com cebola até secar qualquer vestígio do caldo. Relembrar o aroma da cebola refogada com a *Catxupa* me faz salivar. Da infância, passeio pela minha adolescência e retorno aos dias atuais. O sentimento é o mesmo. Aciono essa memória e volto a salivar, relembrando a última vez que degustei essa pérola do Atlântico, sentada em uma padaria, na Ilha de São Vicente, com a minha mãe. Pedi *Catxupa guisod* com ovo e *linguiça d´praia*[12] frita como lanche da tarde. Sim, eu gosto de comer *Catxupa*, em qualquer horário. Para mim, e atrevo-me a dizer para todas as pessoas de Cabo Verde, a *Catxupa*, cozida ou *guisod*, é verdadeiramente uma conexão culinária profunda com as nossas raízes, que atravessa fronteiras e corpos, pois quem experimenta jamais esquece.

Mas voltemos. A empolgação de relembrar a *Catxupa guisod* toma conta de mim. Poderia registrar aqui a história paralela que circunda essa preparação, pois a Catxupa é parte da história social desse país. Lembro-me da minha infância a dias atuais, em menor escala, que a *Catxupa guisod* era a preparação que os trabalhadores, em particular, da construção civil, levavam para os canteiros de obra junto com uma garrafa térmica de café. Meu tio Badis, exímio pedreiro, costuma nos ensinar que a *Catxupa guisod* era fácil de transportar e conservar e fornecia energia para o "trabalho pesado" nas obras. Passeios familiares para as praias distantes ou para as áreas rurais da ilha eram sempre acompanhados dessa iguaria e, mais recentemente, todos os restaurantes e bares das ilhas oferecem essa preparação, por ser uma das mais pedidas pelos turistas que visitam a região. A *catxupa* é nosso patrimônio imaterial e está presente na minha vida e na do povo das ilhas em todos os lugares do mundo.

---

[12] Linguiça artesanal defumada feita de enchidos à base de porco, originária da Ilha de Santiago, na região de Sotavento, em Cabo Verde.

Da preparação da *Catxupa* tem também o caldo. Sim, nada é desperdiçado. Geralmente, este é separado como parte da refeição ao final do dia. Minha avó me dizia, quando criança, que a melhor parte da *Catxupa* estava no caldo. Era a parte nutritiva, segundo ela. E como criança, tomar o caldo quente era importante para o meu crescimento e manutenção da minha saúde. Ela dizia o mesmo quando alguma criança estava com dificuldades de crescimento ou quando os idosos do bairro adoeciam. Já recomendava caldo de *Catxupa* para "pegar o corpo". A sabedoria do povo das ilhas sempre esteve presente na nossa educação. Penso que nasce daí as minhas primeiras vivências de educação alimentar e nutricional, nas quais o curso de Nutrição, nos seus moldes atuais, não conseguiu alcançar em sua totalidade, pela sua estruturação em uma lógica cartesiana e eurocêntrica de olhar para o mundo e seus conhecimentos. Mas que bom que eu nasci e vivi cercada desses saberes, que me auxiliaram a compor a melhor matriz que poderia extrair do curso de Nutrição na cidade de Salvador, na Bahia de todos os santos e afetos.

A *Catxupa* é uma comida afetiva que me conecta com as minhas raízes. Foi a partir do seu preparo e confecção que muitos ensinamentos de vida foram passados de geração em geração, e que sigo refletindo, reformulando e ajustando nas encruzilhadas da vida, porque comer é ancestral. A *Catxupa* é um elemento central de memórias afetivas, unindo a comunidade cabo-verdiana no país e em suas diásporas. Tornou-se parte integrante de encontros, celebrações e reuniões da vida do povo de Cabo Verde.

A diversidade de modos de preparo, o uso de fogão a lenha ou a gás e a variabilidade de ingredientes utilizados fazem da *Catxupa* um marco na cultura cabo-verdiana. Para muitos, é um elemento de resistência e resiliência, marcando a história de um povo que se reinventa mesmo diante de adversidades, seja na aridez da terra, ou no agito dos mares atlânticos. Ela nutre não apenas o corpo, mas também a alma e as memórias, representando uma conexão com as raízes cabo-verdianas. A *catxupa* segue, com suas transformações ao longo do tempo, porém, permanece como uma herança cultural valiosa, capaz de unir, alimentar e relembrar a trajetória do povo cabo-verdiano.

POSFÁCIO

A arte nos move, nos inspira e impulsiona. Entendendo a potência da arte e suas variadas manifestações, concluímos este livro com o poema "Fome de reparação", da poetisa, pintora, estudante do curso de nutrição do Instituto Multidisciplinar em Saúde da Universidade Federal da Bahia (UFBA), integrante da Rede Ajeum, nossa parceira Erika Kalu. Temos a convicção que essa poesia irá despertar reflexões e trazer contribuições que fortalecerão os caminhos que atravessam a nossa comensalidade, entendendo que as nossas fomes estão além da necessidade de nutrientes, mas entrelaçam com a necessidade de reencontros, lembranças, afetos e compartilhamentos que nos permite ser quem nós somos. Sendo assim, aproveitem esta poesia e desfrutem dos sabores que ela desperta.

Fome de reparação
Erika Kalu

Um alguém conta nossa história
Cabendo a nós só escutar
E puxando na memória
Sem referências pra buscar
Vilão vira super-herói
E a dor que ainda corrói
Vira lenda ou vitimismo
Na democracia racial
Onde todo mundo é igual
E não existe o tal 'Racismo'

Mas ao olhar para o lado
Em qualquer canto do planeta
A mais barata do mercado
Vai ser sempre a carne preta
Que vai de graça pro presídio
E sofre o genocídio
De existência e de direitos
É hora de sermos nós

Levantando nossa voz
Denunciando preconceitos

Num país que a alimentação
Apresenta tanta diversidade
Esquecem a contribuição
Da negra ancestralidade
Técnicas de plantio e colheita
Ingredientes e receitas
Tantas formas de cozinhar
E quando não dá pra tirar proveito
Começam a por defeito
Ou simplesmente tentam apagar

E o apagamento da humanidade
Desde os tempos coloniais
Persiste na realidade
Dos nossos dias atuais
Nos empurra para a sarjeta
Pois com a nossa pele preta
Nosso grito não diz nada
Não nos enquadramos como sujeito
Plenos e donos do direito
À alimentação adequada

Roubam terras e sementes
Desvalorizam a cultura
Deixam nosso povo doente
Para poder vender a cura
Empobrecem a população
Não restando opção
Além de dor e sofrimento
E o novo dilema da vida
É se o dinheiro vai pra comida
Ou para o medicamento

Então não me diga, não,
Com essa forma negativa
Que é errado pensar nutrição
Numa afroperspectiva
Considerando a realidade
E agindo com equidade
Com quem só conhece o descaso
Atenção nas formas de cuidar
Porque a luta é pra reparar
500 anos de atraso.

Sobre (as)os autoras(es)

ADRIANE TRINDADE
Filha da Comunidade Quilombola do Tucum, localizada no município de Tanhaçu (BA). Graduanda em Nutrição pelo Instituto Multidisciplinar em Saúde (IMS) da Universidade Federal da Bahia (UFBA), *campus* Anísio Teixeira.
E-mail: trindadeadriane06@gmail.com

ANA THEREZA DA SILVA FALCÃO PASSOS
Nutricionista pela Escola de Nutrição da Universidade Federal da Bahia (Enufba). Especialista em Nutrição Clínica e integrante da Rede Ajeum. Atua como nutricionista clínica em um hospital da rede particular em Salvador.
E-mail: atherezafnut@gmail.com

ANDRÉ DIAS ARAUJO
Nascido e criado em Mascote, pequena cidade do sul da Bahia, banhada pelas águas do Rio Pardo. Filho de Sandra e Edailto e neto de Maria D'Ajuda, Benício Dias, Arlinda Araújo e Elias Teles. Nutricionista pela Universidade Federal da Bahia (UFBA), *campus* Anísio Teixeira, Instituto Multidisciplinar em Saúde (IMS). Atualmente, é residente do Programa de Residência Multiprofissional em Saúde do Adulto da Universidade Federal do Triângulo Mineiro (UFTM). Integrante da Rede Ajeum e militante do Levante Popular da Juventude. Desde muito jovem, sempre acreditou na luta popular como um caminho possível para a superação das contradições da sociedade brasileira.
E-mail: andreedias.araujo@gmail.com

ANDRÊA JACQUELINE FORTES FERREIRA
Mulher negra africana, nascida em São Vicente, arquipélago de Cabo Verde e forjada na Bahia. Epidemiologista social, doutora em Saúde Pública pelo Instituto de Saúde Coletiva (ISC) da Universidade Federal da Bahia (UFBA). Mestra em Alimentos, Nutrição e Saúde e nutricionista pela Escola de Nutrição da UFBA (Enufba). Especialista em Gerontologia pela Sociedade Brasileira de Geriatria e Gerontologia

(SBGG) e em Nutrição Clínica e Esportiva pelo Instituto de Pesquisa e Gestão em Saúde (IPGS). Pesquisadora sênior e coordenação científica da Associação de Pesquisa Iyaleta – Pesquisa, Ciências e Humanidades. Pesquisadora associada ao Centro de Integração de Dados e Conhecimentos para Saúde (Cidacs) da Fudanção Owsvaldo Cruz (Fiocruz-Bahia). Integrante da Rede Ajeum.
E-mail: andreaferreiracv@gmail.com

ÉRICA LÚCIA DA SILVA
Também conhecida artisticamente como Erica Kalú. Natural da Comunidade Quilombola da Bocaina, localizada em Piatã (BA). Atualmente, graduanda do 7° semestre de Nutrição pelo Instituto Multidisciplinar em Saúde (IMS) da Universidade Federal da Bahia (UFBA), *campus* Anísio Teixeira.
E-mail: ericakalu2@gmail.com

ETNA KALIANE PEREIRA DA SILVA
Natural de Malhada de Pedras, pequena cidade do interior baiano. Filha de Cido de Zé Pretinho e Edna de Maria de Miguel de Leopoldino, neta de Dona Chica e irmã de Natália. Doutora em Saúde Pública pela Faculdade de Medicina da Universidade Federal de Minas Gerais (UFMG). Mestre em Saúde Coletiva e nutricionista pelo Instituto Multidisciplinar em Saúde (IMS) da Universidade Federal da Bahia (UFBA). Professora adjunta A no Centro das Ciências Biológicas e da Saúde da Universidade Federal do Oeste da Bahia (UFOB).
E-mail: etnakaliane@gmail.com

GABRIELA DOS SANTOS VILASBOAS
Filha mais nova de Anita e Diú. Nascida e criada no sertão produtivo da Bahia, na cidade de Guanambi, onde aprendi que a maior arma para romper com as barreiras que me atravessavam era o estudo. Por isso, tornei-me nutricionista pela Universidade Federal da Bahia (UFBA), *campus* Anísio Teixeira – Instituto Multidisciplinar em Saúde (IMS). Mestre em Ensino em Saúde pela Universidade Federal dos Vales do Jequitinhonha e Mucuri (UFVJM) e especialista no campo

da Educação e da Nutrição Clínica. Faço parte do quadro técnico no Programa Nacional de Alimentação Escolar na Prefeitura Municipal de Guanambi, além de ser docente plurais no Guanambi, por Centro Universitário UNIFG – Guanambi, que é a minha maior paixão. Componho, ainda, o Conselho Municipal de Segurança Alimentar e Nutricional de Guanambi, a Comissão Intersetorial para Elaboração, Implantação e Monitoramento do Plano Municipal de Promoção da Igualdade Racial de Guanambi e o Conselho Organizativo da Rede Ajeum.
E-mail: vilasboasg@gmail.com

INDIRA RAMOS GOMES
Cria das artes, em especial da dança, batuqueira do Maracatu de Baque Virado e o principal instrumento que toca vem da poderosa cabaça. Filha de Sueli e Antônio, neta de Eli, Regi, Benedita e José. Aprendiz de erveira, mulher negra em diáspora que (se) constrói no presente, mirando num (afro)futuro, honrando a história, a energia vital e a centelha divina da sua ancestralidade. Nutricionista, graduada e mestre pela Escola de Nutrição da Universidade Federal da Bahia (Enufba), com especialização em Saúde da Família, na modalidade residência pela Escola de Saúde Pública da Bahia (ESPBA). Integrante da Rede Ajeum e do Núcleo de Estudos e Pesquisas em Gênero, Raça e Saúde (Negras). Atua como consultora técnica do Ministério da Saúde.
E-mail: oi.indira.ramos@gmail.com

IZABELA ALVES GOMES
Filha da Iêda e do Evandro, e irmã da Isadora. Doutora e mestre em Alimentos e Nutrição pela Universidade Federal do Estado do Rio de Janeiro (Unirio). Especialização em Comportamento Alimentar pelo Instituto de Pesquisa e Gestão em Saúde (IPGS) e nutricionista pela Universidade do Estado do Rio de Janeiro (UERJ). Integrante da Rede Ajeum. Professora adjunta A no Centro das Ciências Biológicas e da Saúde da Universidade Federal do Oeste da Bahia (UFOB).
E-mail: izabela.gomes@ufob.edu.br

LUCIANA LABIDEL DOS SANTOS
Mãe de Iara Maria, filha de Maria da Paz. Doutorado em andamento no Programa de Pós-Graduação em Saúde, Ambiente e Trabalho da Universidade Federal da Bahia (UFBA). Mestrado em Alimentos, Nutrição e Saúde pela Escola de Nutrição da UFBA (Enufba). Especialização em Saúde Coletiva com ênfase em Saúde da Família pela Faculdade Santíssimo Sacramento (FSSS) e em Nutrição em Pediatria pelo Instituto de Pesquisa e Gestão em Saúde (IPGS). Docente e coordenadora do curso de Nutrição no Centro Universitário Unirb Alagoinhas. Formação em Reiki e Terapia Comunitária Integrativa (TCI). Atuação no Controle Social no município de Alagoinhas.
E-mail: nut.lucianalabidel@gmail.com

MAÍRA JULLIANY ROCHA BRITO
Filha de Ṣàngó e Ọ̀ṣun e dos amados Eliete e Antônio, sou oriunda do Quilombo Santo Inácio, no município de Ibiassucê (BA). Carrego com orgulho a herança vibrante dos meus ancestrais, que ressoam em cada passo do meu caminho. Graduanda em Nutrição pelo Instituto Multidisciplinar em Saúde (IMS) da Universidade Federal da Bahia (UFBA), *campus* Anísio Teixeira, dedico-me a honrar minhas raízes.
E-mail: mairajulliany97@gmail.com

MÁRCIO DOS SANTOS BATISTA
Nutricionista especialista em Nutrição Materno-Infantil e Terapia Intensiva com ênfase em Pediatria e Neonatologia pelo Programa de Residência em Nutrição Clínica da Universidade Federal do Recôncavo da Bahia (UFRB). Foi nutricionista da Equipe Multidisciplinar de Terapia Nutricional (EMTN) do Hospital Estadual da Criança (HEC) e do Programa Nacional de Alimentação Escolar (PNAE) pela Secretaria de Educação da Bahia. Atua como nutricionista responsável técnico de um hospital e maternidade no município de Feira de Santana (BA) e como professor *freelancer* em programas de pós-graduação, além de realizar palestras e atendimentos ao público materno-infantil.
E-mail: marciobatista03@hotmail.com

MARTIELLY LAIARA OLIVEIRA SILVA
Em meio às plantações de Olinda e Wilson, desponta um novo fruto: a primeira da família a ingressar e se formar numa universidade pública. Graduanda em Nutrição pelo Instituto Multidisciplinar em Saúde (IMS) da Universidade Federal da Bahia (UFBA), *campus* Anísio Teixeira, carrega em si o legado da sabedoria de sua bisavó, benzedeira Brasilina. Com raízes profundas na terra e no conhecimento ancestral, trilha um caminho brilhante na área da saúde coletiva, equilibrando a tradição e a ciência com maestria.
E-mail: martielly.oliveira@ufba.br

MATEUS ALVES VIEIRA
Fruto da junção entre a Chapada Diamantina e o sudoeste baiano, graduando em Nutrição pelo Instituto Multidisciplinar em Saúde (IMS) da Universidade Federal da Bahia (UFBA), *campus* Anísio Teixeira.
E-mail: mateusvieira159@gmail.com

OSIYALLÊ AKANNI SILVA RODRIGUES
Nutricionista pela Escola de Nutrição da Universidade Federal da Bahia (Enufba). Mestre em Saúde Coletiva com ênfase em Epidemiologia pelo Instituto de Saúde Coletiva (ISC) da UFBA. Integrante da Rede Ajeum. Atua como assistente técnico de projetos em nutrição pelo Centro de Excelência contra a Fome das Nações Unidas no Brasil (WFP/ONU).
E-mail: osi.nutri@gmail.com

RAFAEL BASTOS JESUS
Mestre em Crítica Cultural pela Universidade do Estado da Bahia (UNEB), desenvolvendo pesquisa em alimentação e cultura. Bacharel em Nutrição pela Faculdade Regional da Bahia (FARB/Unirb) e pós-graduado em Nutrição Ortomolecular. Docente no curso de Enfermagem na Faculdade Santíssimo Sacramento (FSSS). Coordenador do Núcleo de Estudos Étnicos Raciais, Gênero e Diversidade da FSSS. Nutricionista da Atenção Básica da Secretaria de Saúde de Alagoinhas (Sesau). Nutricionista clínico com ênfase em alimentação, cultura e

comensalidade. Atualmente, desenvolve suas atividades profissionais como nutricionista clínico e esportivo em seu próprio consultório, além das clínicas Harmonic e Crisma, ambas em Alagoinhas.
E-mail: nutrirafah@gmail.com

REJANE VIANA DOS SANTOS
Mestre em Bioquímica em Saúde, no Ramo da Bioquímica Clínica e Metabólica pelo Instituto Politécnico do Porto (IPP), Portugal. Foi aluna especial da disciplina Farmacogenética do Mestrado de Ciências Farmacêuticas da Universidade do Estado da Bahia (UNEB), *campus* I. Atua na área da Nutrição Clínica personalizada há cinco anos, com ênfase em gestão de peso, intolerâncias alimentares e disbiose intestinal.
E-mail: rejaneviananutri@gmail.com

RUTE COSTA
Mãe de Jonas, filha de dona Zezé e Silmar, neta de dona Perpétua e dona Irene. Brincante de jongo, samba de roda e capoeira angola. Professora do Instituto de Alimentação e Nutrição e do Programa de Pós-Graduação em Educação em Ciências e Saúde (Nutes). Doutora em Educação em Ciências e Saúde pelo Nutes. Mestre em Alimentação, Nutrição e Saúde e nutricionista pela Universidade do Estado do Rio de Janeiro (UERJ). Atua em extensão e pesquisa na área da Educação Alimentar e Nutricional Popular e Engajada, Alimentação e Cultura Quilombola e em estudos críticos sobre a alimentação, a partir da experiência negra na diáspora africana.
E-mail: ruteatsoc@gmail.com

SILVANA OLIVEIRA DA SILVA
Especialista em Planejamento e Gestão em Saúde pelo Instituto de Saúde Coletiva (ISC) da Universidade Federal da Bahia (UFBA). Mestre em Alimentos, Nutrição e Saúde e nutricionista pela Escola de Nutrição da UFBA (Enufba). Integrante do Núcleo de Estudos e Pesquisas em Gênero, Raça e Saúde (Negras).
E-mail: oliveirasilvanaofc@gmail.com

VILSON CAETANO DE SOUSA JÚNIOR
Babalorixá do Ilê Obá L'Okê. Bacharel em Filosofia pela Pontifícia Universidade Católica de São Paulo (PUC-SP). Mestre e doutor em Ciências Sociais pela PUC-SP. Pós-doutorado em Antropologia pela Universidade Estadual Paulista "Júlio de Mesquita Filho" (Unesp). Professor da Escola de Nutrição da Universidade Federal da Bahia (Enufba) e do Programa de Pós-Graduação em Antropologia da UFBA, orientando nas linhas de pesquisa sobre Etnicidade, Raça, Diáspora Africana e Religião e Corpo e Saúde.
E-mail: vilsoncaethano@gmail.com

VITÓRIA SANTOS MACÊDO
Pertencente à Comunidade Quilombola Cachoeira das Araras, localizada em Vitória da Conquista (BA). Graduada em Nutrição pelo Instituto Multidisciplinar em Saúde (IMS) da Universidade Federal da Bahia (UFBA), *campus* Anísio Teixeira.
E-mail: vitoriamacedo531@gmail.com

VIVIAN CARLA HONORATO DOS SANTOS DE CARVALHO
Natural do sul da Bahia, nasci em Ilhéus e fui criada em Uruçuca. Mãe de Larissa, Sophia e Ana Letícia, filha de Jandira e Jonas, neta de Tibúrcio, Marcolino, Ana e Júlia. Doutora e mestre em Epidemiologia pela Universidade Federal do Rio Grande do Sul (UFRGS). Nutricionista pela Universidade Federal de Viçosa (UFV). Especialista em Gerontologia pela Escola Bahiana de Medicina e Saúde Pública (EBMSP), e em Saúde Pública pela Universidade Estácio de Sá. Coordeno com muita honra a Rede Ajeum e sou professora adjunta no Instituto Multidisciplinar em Saúde (IMS) da Universidade Federal da Bahia (UFBA).
E-mail: vivian.honorato@ufba.br

WILLIAM SANTOS SILVA
Nutricionista pela Faculdade de Tecnologia e Ciências (FTC) da Bahia com especialização em Fitoterapia Aplicada à Nutrição Clínica. Mestre em Bioengenharia pela Universidade Brasil. Atualmente, é

coordenador regional do curso de Nutrição da Universidade de Excelência (UNEX), nos *campi* de Itabuna, Jequié e Vitória da Conquista. Professor nas Faculdades Integradas em Eunápolis (Unesul).
E-mail: wsilva.jeq@ftc.edu.br

Formato: 17 x 24 cm
Fontes: Crimson Pro | Dai Banna
Miolo: Papel Off-Set 75 g/m²
Capa: Cartão Supremo 250 g/m²
Impressão: Gráfica 3
Tiragem: 500 exemplares

Esta obra retrata as memórias alimentares de nutricionistas negras e negros em intersecção com temáticas relevantes no campo da alimentação, nutrição e saúde. A partir de suas experiências individuais nos coletivos da vivência em sociedade, as(os) autoras(es) refletem sobre os atravessamentos sociais e culturais vivenciados através da alimentação, (re)significando histórias a partir da sua comensalidade, ofertando caminhos para compreensão afetiva dos alimentos e da comida na sua vivência cotidiana no seio familiar e nas suas comunidades. A obra é um convite à reflexão sobre a comida, a alimentação e seus significados, mas também a possibilidade de elaboração de comidas, pelas receitas apresentadas, que, em algum momento, foram, são e podem ser parte do nosso viver diaspórico no presente, passado e futuro.

fapesb
Fundação de Amparo à Pesquisa do Estado da Bahia
GOVERNO DO ESTADO BAHIA
SECRETARIA DE CIÊNCIA, TECNOLOGIA E INOVAÇÃO

ISBN 978-65-5630-810-4